

BLUE EARTH 焼津 レッスンタイムテーブル2010年3月～

はじめての方にオススメのクラスです

○営業時間・・・月～木10:00～23:00 土10:00～21:00 日・祝日10:00～19:00 金 メンテナンス日

インフォメーション

☆整理券配布時間
整理券配布は、下記の時間帯のみに なります。
月曜～木曜
18:00以降のレッスン
につきましては、整理券の配布を致します。整理券を受け取りレッスンに参加してください。

☆特別営業のお知らせ
22日(月)は、祝日の為、特別スケジュールとなります。下記のタイムテーブルをご覧ください。

3月22日(月)
営業時間10:00～19:00

- 11:15～12:00
ピギナーエアロ 桜井
- 12:15～13:00
ベーシックヨガ 桜井
- 13:15～14:15 整理券配布
ボディジャムTC45 杉山
- 14:30～15:30 整理券配布
ボディパンプ新曲発表
伊東 高井 吉田

※MEZZOスタジオは、お休みになります。

第4回レスミルズイベント開催決定！！
日時 4月29日(木・祝日)
大興奮間違いなしの、スペシャルイベント。
詳細は近日発表。
※有料プログラムのため、参加には申込が必要。

☆レッスン途中参加
レッスンの途中参加は、ウォームアップ不足での怪我の予防や、あらかじめ参加されていたお客様のスペース確保ができなくなるため、途中参加は固くお断りさせていただきます。

	月	火	水	木	土	日
10:00	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN	スタジオ!MEZZO 10:00 OPEN
10:30~(15分)	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	腹筋マニア	10:00~
11:00~(15分)	サーキット	サーキット	サーキット	サーキット	杉山	17:00
11:00~(15分)	定員8名	定員8名	定員8名	定員8名	10:45~11:30	シェイプダンス
11:00~	スタートエアロ	11:00~12:00 健美操	11:00~	11:00~	ベーシックステップ	14:00
11:15~12:00	13:00	13:00	13:00	13:00	瀬川	サーキット
12:00	ピギナーエアロ	サーキット	サーキット	サーキット	11:45~12:30	11:45~ TC
12:00	桜井	桜井	ズンバ	杉山	レギュラーエアロ	12:00~12:45
12:15~13:00	DVD	DVD	11:30~12:15	12:15~ TC	瀬川	ボディパンプ4.5
12:15~13:00	ベーシックヨガ	ラデンエアロ	12:30~13:00	12:30~13:00	12:45~ TC	伊東
13:00	桜井	早川	12:30~13:00	12:30~13:00	13:00~13:45	13:00~14:00
13:15~ TC	13:15~14:15	13:15~14:15	橋本	13:15~14:00	ボディコンパット45	13:00~14:00
13:30~14:15	かんたん	かんたん	13:15~14:15	13:15~14:15	高井	ピラティス
14:00	ボディジャム+	エクササイズ	ピラティス	かんたん	14:00~15:00	石切山
14:00	杉山	ボディアタック30	近藤	エクササイズ	14:00~15:00	
14:30~15:15	17:00	17:00	14:30~15:00	14:15~15:15	ボディパンプ	14:15~15:15
15:00	高井	ヨガ	朝比奈	健美操	60	ボディコンパット
15:30~16:05	サーキット	多々良	15:15~16:00	巻田	伊東	60
16:00	吉田	朝比奈	ボディジャム+	15:30~16:00	15:15~15:45	高井
17:00			高井	ボディコンパット30	スモールボール	15:30~16:00
18:00				橋本	朝比奈	リフレッシュストレッチ
18:45~19:00	女性専用スタジオ	女性専用スタジオ	女性専用スタジオ	18:30~18:45	16:00~16:45	
19:00	腹筋マニア	18:45~ TC	18:30~ TC	腹筋マニア	ボディコンパット30	
19:15~20:00	八木	19:00~19:30	18:45~19:15	橋本	朝比奈	
19:15~20:00	ボディコンパット45	ボディコンパット30	ボディパンプ30	19:00~19:45	高井	
20:00	橋本	橋本	高井	19:45~20:30	19:15~19:45	
20:15~21:00	ピギナーエアロ	19:45~ TC	19:30~ TC	19:45~20:30	19:15~19:45	
21:00	湯本	20:00~21:00	19:45~20:15	20:00~21:00	20:00~20:30	
21:15~22:15	ボディパンプ	20:15~20:45	20:15~21:00	20:00~21:00	20:00~20:30	
22:00	伊東	ボディジャム	20:45~21:30	パワーヨガ	ウエストシェイプ	
23:00	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	23:00閉館	

☆レッスン整理券を配布場所 対象レッスン月～木 18:00以降のレッスン
・メインスタジオ ⇒ 2階ジムカウンター ・メzzoスタジオ ⇒ フロント前

17:00~ TC
17:15~17:45
ボディコンパット30
橋本

18:00~ TC
18:15~19:00
ボディジャム+

18:45~19:00
高井

19:15~20:15
ヒーリング
ヨガ
青木

~21:00閉館~

21:15~22:15
21:30~22:00
ボディコンパット
60
骨盤キュット

22:00
伊東

23:00閉館