

👣...安全の為、裸足になるか5本指滑り止め付きの靴下をご用意ください。
 👟...室内シューズが必要です。

曜日	月			火			水			木			金			土			日
	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	
10:00	9:30(180) 総合事業						9:30(180) 総合事業												
11:00		11:10(30) 顔&椅子 ヨガ みき		10:30(30) バランス トレーニング マリ			11:00(60) セル エクササイズ & ピラバレッチ 野田	11:00(45) ピラティス マリ		10:30(40) 太極舞 かか			10:30(60) やさしい ヨガ みき						10:45(30) ポール ストレッチ マリ
12:00		11:50(30) ダンベル トレーニング マリ		11:10(30) マットで かんたん サーキット マリ						11:15(30) はじめて エアロ かか			11:40(30) ダンベル トレーニング マリ						11:20(45) ピラティス マリ
13:00																			
14:00	14:00(30) 体操教室	13:45(40) ミニボール ストレッチ 福原		13:30(180) 総合事業			14:00(30) 体操教室	13:30(45) 座って エアロ 宇野		13:30(45) サーキット トレーニング 福原			13:30(45) ZUMBA 石原						14:55(40) 腹筋 サーキット 谷口
15:00		14:35(60) アンチ エイジング ヨーガ よしだ			14:40(30) はじめて エアロ かか			14:30(60) やさしい ヨガ みき		14:25(30) ストレッチ 福原			14:30(40) 太極舞 かか						15:45(60) リフレッシュ ヨーガ わかこ
16:00					15:20(30) ダンベル トレーニング かか			15:45(40) 腹筋 サーキット 山下		15:05(30) ひめトレ シフト マリ			15:15(30) はじめて エアロ かか						
17:00										16:00(30) 体操教室									
18:00																			
19:00		19:00(60) ベーシック ヨーガ みき			19:20(30) ミニボール 福原			19:00(30) ポール ストレッチ 山下		19:00(45) サーキット トレーニング 福原		19:00 ↓ 20:30 グループ レッスン 田淵 さゆり		18:40(40) 腹筋 サーキット 山下					19:30(60) アンチ エイジング ヨーガ よしだ
20:00		20:15(45) サーキット トレーニング 谷口			20:00(45) ボディ メイク 石原			19:40(40) コア トレーニング 谷口		20:00(60) リフレッシュ ヨーガ わかこ									20:40(30) ポール ストレッチ 谷口
21:00					20:55(15) ストレッチ 福原														
営業時間 10:00～22:00																営業時間 10:00～21:00			

休館日

休館日

BLUE WING 通信

さあ、5月です！薄着の季節が近づいてまいりました！！
 今年もみんなで楽しい夏を迎えましょう♪
 と、ということで、5月から7月まで、**夏までに痩せよう**イベント
 開催します！詳細は右記またはスタッフにお尋ねください(◡◡)

～新スタッフ紹介～

名前 中村 和博
 (なかむら かずひろ)
 出身地 長崎県壱岐市 血液型 O型
 一言 一緒に「身体作り」を楽しみましょう！

みなさま、お楽しみに♪

平成30年5月
 第17号



GWのレッスン
 スケジュール
 は別紙をご覧
 ください。

☆夏までに痩せよう情報☆

今年もこの季節が来ましたよ～！
 みんなで痩せよう！（参加無料）

ご利用時間帯で3チームに分け、体脂肪の
 減量平均を競います。エントリー時、結果測定
 で体組成測定を行います。

期間:5月～7月 エントリー期間:5月～7月初旬
 結果測定 7月25日～7月31日
 結果発表 8月5日

優勝チーム・個人MVP賞あります♪
 皆様のエントリーお待ちしております！