

2017. 8 ~

SPORTS SPA BLUE EARTH

レッスンの♡マークは初心者にもおススメのレッスンです

レッスン開始後の入室はご遠慮いただきます。 ご了承下さい。

時間	月				火				水				金				土				日		
	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	暖スタジオ	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール
10:00																							
10:30	10:30~11:15 エアロコンディショニング45 田中 美奈子	10:15 青沼	7日、21日 ストレッチポール MR.加 スクエアステップ	10:30~11:30 がんばれメドレー 市川 今日子	10:30~11:30 FTP 姿勢改善ピラティス かおり		10:30~11:00 ゆっくりW 篠田♡		10:15~10:30 おしえて15分 10:30~11:15 ZUMBA			10:30~11:30 Wエアロ 篠田♡		10:30~10:45 おはようエアロ			10:45~11:00 ほぐし			10:45~11:00 水慣れ ~☆ 青柳 和利			
11:00	11:00~11:30 サーキット フローヨガ 田中	11:00 フローヨガ 青沼	11:00 ***~ 市川 今日子	11:45~12:15 WJ 飯室♡	11:00 ボール エクササイズ 野澤		11:00~11:30 Wエアロ 篠田♡		11:00~11:00 サーキット パレエ 飯田 奈奈	11:00 パレエ 寺田		11:45~12:45 マスターズ ***~ 青柳 和利		10:45~11:30 レギュラーエアロ45 宮沢 麻里	11:00 FTP ピグナー ピラティス 橋口		11:00~12:00 パワーヨガ 60 赤澤 香代子	11:00 ボール WJ 高野♡	11:00~11:30 WJ 高野♡	11:00~12:00 11:30~12:00 マッスル 高野♡			
12:00	11:30~12:00 ピグナーエアロ30 大越 範恵	12:00 ディスク 茂木		12:15~12:45 WJ 飯室♡	11:45~12:15 BODYPUMP		11:45~12:25 めざせ 25m!!~☆		11:30~12:30 FTP かんたんピラティス60 田中 美奈子	12:00 高野		12:15~12:45 マスターズ ***~ 青柳 和利		11:45~12:45 ヨガ 60 赤澤 香代子			12:15~12:30 おしえて15分			12:15~12:30 おしえて15分			
12:30	12:15~12:45 かんたんヒップホップ 大森 美紀	12:30 FTP ピラティス 田中		12:15~12:45 ヌードル 飯室	12:30~13:00 BODYCOMBAT	12:30 サーキット ホット 青沼 さえ子	12:30~12:45 がんばれクローラー~☆☆		12:45~13:05 腹筋エクササイズ 野澤 璃玖	12:30 ウェーブ トーニング かおり		13:00~13:45 WJ & 水中運動 高野 七海♡		12:30 岩盤浴			12:30 岩盤浴			12:30 ク青 ~☆☆	12:30 岩盤浴		
13:00	13:00~13:45 パレエフィット45 渡辺 記代子			13:00~13:30 初平 青沼 ***~	13:15~13:45 元気エアロ 13:45~14:00 ストレッチ	13:00~14:00 コンディショニング 筋力リリース かおり	13:00~14:00 マスターズ ***~ 青沼 さえ子		13:00~13:05 野澤 璃玖			13:00~13:45 WJ & 水中運動 高野 七海♡		13:00~13:45 BODYPUMP			13:00 ZUMBA			13:00 ZUMBA			
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 林部 ふき子	14:00 岩盤浴		13:30~14:00 楽スイ 青沼 ***~	14:00 宮沢 麻里	14:00 リフレッシュ ヨガ 赤澤	14:15~15:00 らくらく水中運動 宮沢 麻里♡		14:00 野澤 璃玖	14:30 無料ヨガ 高野		14:00~14:30 平泳ぎ 市川 ***~		14:00~14:45 BODYSTEP			14:00 ヨガ 奥野			14:00 エンジョイエアロ 60 青藤 まさみ	14:00 はじめて ヨガ 宮沢	14:00 ヨガ	14:00 みさお
15:00	15:00~16:00 ヨガ 60 青沼 さえ子			14:15~15:00 WJ & 水中運動 山本 真菜♡	14:15~15:00 かんたんヒップホップ 大森 美紀	15:15 岩盤浴	15:15~16:00 深層筋トレーニング 田中 美奈子		15:00 野澤 璃玖	15:30~17:00の間 暖スタジオを 無料開放致します。 ヨガマットをご持参の上 ご利用ください。		14:30~15:00 エンジョイエアロ45 藤原 りえ		15:00~15:30 はじめてエアロ30 15:30~15:45 マットストレッチ15 水上 仁美			15:00 ヨガ 橋口			15:00~15:45 初ク 飯室 ~☆	15:30 フリー岩盤浴	15:30 フリー岩盤浴	6日、20日 山本 真菜 13日、27日 飯室 有沙
16:00				15:15~16:00 深層筋トレーニング 田中 美奈子	15:15~16:00 深層筋トレーニング 田中 美奈子				16:00 ホットスタジオ 無料開放 期間限定 14:30~15:15 ほぐしヨガ 高野 七海			16:00 無料開放 高野		16:00 マットストレッチ15 水上 仁美			16:30 フリー岩盤浴			16:00 岩盤浴	16:30 フリー岩盤浴		
17:00				16:00~18:30の間は スイミングスクール 優先時間のため 一部コースのご利用が できません。																			
19:00	19:15~20:00 レギュラーエアロ 佐久間 絵梨	19:00 ポール 野澤		19:00~20:00 なんスイ ***~ 市川 今日子	19:00~19:45 フロアヨガ45 まさこ	19:00 FTP ほぐして ピラティス 田中	19:00~19:30 WJ 山本♡		19:00~20:00 BODYCOMBAT	19:15 リセットボール 野澤		19:00~19:30 WJ 野澤♡		19:15~20:00 美! 腹割ボディ 野澤 璃玖			19:00 FTP ピグナー ピラティス 橋口			19:00~19:45 BODYCOMBAT	19:15 岩盤浴	19:00~19:45 BODYCOMBAT	
20:00	20:15~21:00 アディダスヨガ 高野 七海	20:15 岩盤浴		20:00~20:45 SH'BAM 高野 七海	20:00~20:45 SH'BAM 高野 七海	20:15 ベーシック ヨガ 青沼	20:15~20:45 水慣れ ~☆		20:00~20:45 ZUMBA	20:15 ボディエクササイズ 田中		20:15~21:00 マスターズ ***~ 青藤 正臣		20:15~21:00 BODYCOMBAT			20:15 岩盤浴			20:00~20:45 BODYPUMP			
21:00	21:15~22:00 ZUMBA 林部 ふき子	21:30 パレエ 寺田		21:00~22:00 FTP 姿勢改善ピラティス かおり	21:00~22:00 FTP 姿勢改善ピラティス かおり	21:30 岩盤浴	21:15~22:00 めざせ 25m!!~☆ 茂木 隆将		21:00 ZUMBA	21:00 FTP 姿勢改善 ピラティス あきこ		21:15~22:00 マスターズ ***~ 青藤 正臣		21:15~22:00 SH'BAM 高野 七海			21:30 ヨガ 赤澤			21:00 岩盤浴	21:00 岩盤浴		
22:00	22:15~23:00 BODYPUMP 駒村 昂大			22:15~23:00 BODYCOMBAT 茂木 隆将	22:15~23:00 BODYCOMBAT 茂木 隆将				22:00 BODYPUMP 駒村 昂大			22:15~23:00 ヨガ45 まさこ								22:00 岩盤浴	22:00 岩盤浴		
23:00																							
0:00	プール 23:30 終了 / ジム 23:40 終了				プール 23:30 終了 / ジム 23:40 終了				プール 23:30 終了 / ジム 23:40 終了					プール 23:30 終了 / ジム 23:40 終了						プール 22:00 終了 / ジム 22:10 終了			

フリースイミング

〈レッスンに関するお願い・お知らせ〉  
《サーキット》  
サーキットレッスン途中参加はウォーミングアップ不足による怪我防止のため禁止致しますので予めご了承下さい。  
《ボディパンプ・ボディステップ》  
ボディパンプレッスン中のウエイト・ステップ台の片付けは、参加者様の安全面を考慮禁止させていただきます。  
尚、ボディパンプ・ボディステップは定員40名となります。  
プール 18:30 終了 / ジム 18:40 終了

※タイムテーブルは変更する場合があります

8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		