

2018. 5~

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となっております。

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。

Main schedule table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and times (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00). Activities include FTP, ZUMBA, ヨガ, and others.

月・火・木・金曜日の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。

無料開放 14:30~17:00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。

フリースイミング

フリー岩盤浴ではストレッチポールやウェーブリングなどご利用できます。(持ち込みも可能)
6日・20日 飯室 有沙
13日 高野 七海
27日 駒村 昂大
*シバムのみ45分クラス
(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》
ボディパンプレッスン中のウエイト・ステップ等の外付けは、参加者様の安全面を考慮禁止させていただきます。
※ボディパンプは定員40名となります。

※タイムテーブルは変更する場合があります