

2018. 10 ~

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). Includes activity names like ZUMBA, FTP, and instructor names.

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の間暖スタジアム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。

フリー岩盤浴ではストレッチポールなどご利用できます。(持ち込みも可能)

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。
《ボディランブ》ボディランブレッスン中のウエイト・ステップ等の外付けは、参加前棟の安全面を考慮禁止させていただきます。
※ボディランブは定員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

10月カレンダー (October Calendar) showing dates from 1 to 31.

フリースイミング