

2018. 7~

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 FTP, ZUMBA, SHBAM, 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やウェーブリングなどご利用できます。(持ち込みも可能)

フリースイミング

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

プール 18:30 終了 / ジム 18:40 終了

プール 22:00 終了 / ジム 22:10 終了