

2019. 9 ~

SPORTS SPA BLUE EARTH

レッスンのマークは
初心者にもおすすめの
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。

	月				火				水				木				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	ホット	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	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール		
10:00																														
10:15			2日、30日ストレッチポール 9日 おはようストレッチ																											
10:30~11:15	青沼			10:30~11:30 がんばれメドレー	10:30~11:30 FTP			10:30~11:00 ゆっくりW 篠田					10:30~11:15 ZUMBA			10:30~11:30 Wエアロ	10:30~10:45 おはようエアロ	10:15 軽運動			10:45~11:30 ほぐし				10:45~11:00 水慣れ ~☆					
11:00	エプロンコンディショニング 田中 美奈子	インストラクター 11:00		★★★~ 市川 今日子	運動改善ピラティス 田中 美奈子			11:00~11:30 Wエアロ 篠田					11:00 かおり			11:00 レギュラーエアロ45	11:00 Gボール			11:00 水慣れ ~☆				11:00 青柳 和利			11:00 FTP			
11:30~12:00	ピギナーエアロ30 大越 範恵	ディスク 飯室		11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 BODYPUMP			11:45~12:25 めざせ 25m!! ~☆					11:30~12:30 FTP			11:45~12:45 マスターズ	11:45~12:45 ヨガ			11:45~12:30 WJ & 水中運動				11:45~12:30 赤澤 香代子			11:45~12:30 赤澤 香代子			
12:15~13:00	SH'BAM MAMI			12:30 スードル 山本	12:30~13:00 BODYCOMBAT			12:30 がんばれロール ~☆☆					12:30 青柳 和利			12:30 マスターズ	12:30 赤澤 香代子			12:30 WJ & 水中運動				12:30 駒村 昂大			12:30 おしえて15分			
13:15~13:45	BODYCOMBAT 金丸 衣里			13:00~13:30 FTP	13:00~13:30 BODYCOMBAT			13:00~14:00 ウェーブリング					13:30~13:45 SPEC			13:00~13:45 WJ & 水中運動	13:00~13:45 BODYPUMP			13:15~13:45 岩盤浴				13:15~13:45 岩盤浴			13:15~13:45 かおり			
14:00~14:45	ZUMBA 林部 ふき子			14:00 イントラ変更	14:00 ZUMBA			14:00 リフレッシュ					14:00 岩盤浴			14:00~14:30 平塚 市川 ~☆☆	14:00~14:45 ズンバステップ			14:00 岩盤浴				14:00 はじめて			14:00 ヨガ			
15:00~16:00	ヨガ 60 青沼 さえ子			14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 ZUMBA			14:15~15:00 ヨガ					14:30~15:00 村松 穂			14:30~15:00 バタフライ 市川 ~☆☆	14:30~15:00 林部 ふき子			14:30~15:00 岩盤浴				14:30~15:00 岩盤浴			14:30~15:00 青柳 和利			
16:00				15:15~16:00 現階段トレーニング	15:15~16:00 ZUMBA			15:15 岩盤浴					15:15~16:00 BODYCOMBAT			15:30~15:45 マットストレッチ15	15:30~15:45 ZUMBA			15:30 岩盤浴				15:30 ストレッチ			15:30 初習 駒村 ~☆☆			
17:00				19:00~19:45 ヨガ45	19:00~19:45 ZUMBA			19:00 岩盤浴					19:00~19:30 WJ 山本			19:00~19:30 レクニク	19:00 FTP			19:00~19:45 BODYPUMP				19:00 岩盤浴			19:00~19:45 岩盤浴			
18:00				19:30~20:00 まさこ	19:30~20:00 ZUMBA			19:15 岩盤浴					19:15 WJ 飯室			19:15~テクニク	19:15 FTP			19:15~テクニク				19:15 岩盤浴			19:15~テクニク			
19:00	レギュラーエアロ 佐久間 絵梨	定員:13名		19:00~20:00 山本	19:00~20:00 ZUMBA			19:00~20:00 岩盤浴					19:30~20:00 スードル 山本			19:30~20:00 WJ 山本	19:30~20:00 BODYPUMP			19:30~20:00 岩盤浴				19:30~20:00 岩盤浴			19:30~20:00 岩盤浴			
20:00	20:15~21:00 BODYCOMBAT 村松 穂			20:00~20:45 SH'BAM	20:00~20:45 BODYCOMBAT			20:15 岩盤浴					20:15 ベシック			20:15~21:15 マスターズ	20:15~21:00 BODYCOMBAT			20:15 岩盤浴				20:15 岩盤浴			20:15 岩盤浴			
21:00	21:15~22:00 ZUMBA 林部 ふき子			21:00~22:00 FTP	21:00~22:00 BODYCOMBAT			21:00 岩盤浴					21:00 ベシック			21:00 マスターズ	21:00 BODYCOMBAT			21:00 岩盤浴				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 FTP	22:15~23:00 BODYCOMBAT			22:15 岩盤浴					22:15 ベシック			22:15~23:00 マスターズ	22:15~23:00 BODYCOMBAT			22:15 岩盤浴				22:15 岩盤浴			22:15~23:00 岩盤浴			
23:00	プール 23:30 終了 / ジム 23:40 終了			23:00~23:30 FTP	23:00~23:30 BODYCOMBAT			23:00 岩盤浴					23:00 ベシック			23:00 マスターズ	23:00 BODYCOMBAT			23:00 岩盤浴				23:00 岩盤浴			23:00 岩盤浴			
0:00				23:30~24:00 FTP	23:30~24:00 BODYCOMBAT			23:30 岩盤浴					23:30 ベシック			23:30 マスターズ	23:30 BODYCOMBAT			23:30 岩盤浴				23:30 岩盤浴			23:30 岩盤浴			

無料開放

14:30~17:00の間
観客スタジオを
無料開放します。
ヨガマットを2持参の上
ご利用ください。
(ストレッチポールのみ可)

17:30
はじめて
フロアヨガ

17:30
はじめて
フロアヨガ

フリースタイル

フリースタイル

(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ター、ステップ台の片付けは、参加者の安全確保を優先させていただきます。
尚、ボディランブは定員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

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					

プール 22:00 終了 / ジム 22:10 終了