

2020. 11 ~

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	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	スタジオ	ホット	プール	
10:00																										
10:30																										
11:00																										
11:30																										
12:00																										
12:30																										
13:00																										
13:30																										
14:00																										
14:30																										
15:00																										
15:30																										
16:00																										
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30																										
20:00																										
20:30																										
21:00																										
21:30																										
22:00																										
22:30																										
23:00																										
23:30																										
0:00																										

月・火・木・金曜日の18:00~18:30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。

12:35より前か12:45以降にチェックインをお願いします。お好みのプールを優先してご入室いただけます。

12日 岩盤浴

無料開放
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。(ストレッチポールのみ可)

17:30 はじめてフローヨガ
青沼

19:15 リビッドボール
コダマ

21:00 FTP
MIKA

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)

15:30 ストレッチポール
山本

16:30 フリー岩盤浴

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)

15:30 BODYPUMP
8日、15日 飯室

16:30 フリー岩盤浴

〈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エ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。前、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

11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					

フリースイミング

フリースイミング

プール 22:00 終了 / ジム 22:10 終了

