

2021. 5 ~

SPORTS SPA BLUE EARTH

レッスンのV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けます。ご了承ください。

月				火				水				木				金				土				
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	
10:30~11:15 スターコンパニオンダンス 田中 美奈子	11:00 サーキット	11:00 ヨガ	10:30~11:30 がんばれメドレー 市川 今日子	10:30~11:30 FTP 田中 美奈子	11:00 サーキット	11:00 ボール	11:00~11:30 Wエアロ 徳田	10:15~おしえて169 ZUMBA かおり	11:00 サーキット	11:00 ボール	11:00 ヨガ	10:30~11:30 Wエアロ 飯田 奈奈	10:45~11:30 レギュラーエアロ48 宮沢 麻里	11:00 サーキット	11:00 フリー	10:45~11:30 水慣れ ~女 青柳 和利	11:00~12:00 パワーヨガ 60 赤澤 香代子	11:00 ボール	11:00~11:30 WJ 戸栗	11:15~12:00 薬膳エアロ マッスル 戸栗	11:00~11:30 WJ	11:30~12:00 薬膳エアロ マッスル 戸栗	11:00~11:30 WJ	11:30~12:00 マッスル
11:30~12:00 ピギナーエアロ30 大越 範重	12:30 FTP MAMI	12:30 スードル 戸栗	12:30~13:00 UBOUND	12:30~13:00 WJ 戸栗	12:30 ボール	12:30 ボール	11:45~12:25 めざせ 25ml~★ 田中 美奈子	12:45~13:45 SPEC ZERO	12:30 ボール	12:30 ボール	12:30 ボール	11:45~12:45 マスターズ ★★★☆☆~ 青柳 和利	11:45~12:45 マスターズ 60 赤澤 香代子	12:30 ボール	12:30 ボール	12:30 ボール	12:30 ボール	12:15~13:15 ZUMBA 林部 ふき子	12:15~12:45 ク青 ~★★★ 12:45~13:15 ク青 青柳 ~★★★	12:15~13:15 ク青 青柳 ~★★★	12:15~13:15 ク青 青柳 ~★★★	12:15~13:15 ク青 青柳 ~★★★	12:15~13:15 ク青 青柳 ~★★★	
13:15~13:45 BODYCOMBAT	14:00 ZUMBA 林部 ふき子	14:00 ヨガ	13:15~13:45 ク青 青柳 ~★★★	13:15~13:45 元気エアロ 山本	13:00~14:00 ボール	13:00~14:00 ボール	13:00~14:00 マスターズ ★★★★★~ 青沼 さえ子	14:00~14:30 ク青 青柳 ~★★★	14:00 ボール	14:00 ボール	14:00 ボール	13:00~13:45 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	13:00~13:45 WJ & 水中運動 飯田 有沙	14:00 ボール	14:00 ボール	14:00 ボール	14:00 ボール	14:00 ボール	13:30~14:30 BODYCOMBAT	13:30~14:30 BODYCOMBAT	13:30~14:30 BODYCOMBAT	13:30~14:30 BODYCOMBAT	13:30~14:30 BODYCOMBAT	
15:00~16:00 ヨガ 60 青沼 さえ子	16:00 フリー	16:00 フリー	15:00~16:00 ヨガ 60 青沼 さえ子	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴
19:15~20:00 レギュラーエアロ 佐久間 絵梨	20:15 UBOUND	20:15 岩盤浴	19:00~20:00 なんスイ ★★★★~ 市川 今日子	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ	19:00 FTP 田中	19:00 FTP 田中	19:00~19:30 水中運動 飯重	19:00~20:00 BODYCOMBAT	19:15 水中運動 飯重	19:15 水中運動 飯重	19:15 水中運動 飯重	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT	19:30~20:15 BODYCOMBAT
20:15~21:00 岩盤浴	21:15 ZUMBA	21:15 岩盤浴	20:00~20:45 SHBAM 堀内 悠衣	20:00~20:45 SHBAM 堀内 悠衣	20:15 ボール	20:15 ボール	20:15~21:00 ZUMBA	20:15~21:00 ZUMBA	20:15~21:00 ZUMBA	20:15~21:00 ZUMBA	20:15~21:00 ZUMBA	20:30~21:15 マスターズ ★★★★★~ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	20:30~21:15 マスターズ 市川 今日子	
21:15~22:00 ZUMBA 林部 ふき子	21:30 フリー	21:30 フリー	21:00~21:45 BODYCOMBAT 戸栗 悠太	21:00~21:45 BODYCOMBAT 戸栗 悠太	21:30 ボール	21:30 ボール	21:15~22:00 BODYPUMP 飯田 有沙	21:15~22:00 BODYPUMP 飯田 有沙	21:15~22:00 BODYPUMP 飯田 有沙	21:15~22:00 BODYPUMP 飯田 有沙	21:15~22:00 BODYPUMP 飯田 有沙	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	
22:15~23:00 BODYPUMP 塚原 晃哉	23:00 フリー	23:00 フリー	22:15~23:00 BODYPUMP 塚原 晃哉	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	23:00 フリー	

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。

11:45~12:30の間にZUMBAのレッスンがあります。お申し込みが必要です。  
14:30~15:20 15:50~16:40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。(ストレッチボールのみ可)

フリー岩盤浴ではストレッチボール、ウェーブリングなどご利用できます。(持ち込みも可能)

フリー岩盤浴ではストレッチボール、ウェーブリングなどご利用できます。(持ち込みも可能)

フリー岩盤浴ではストレッチボ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

※タイムテーブルは変更する場合があります

5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	31					