

2021. 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 of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and times (10:00 to 23:00). Includes various activity classes like ZUMBA, ヨガ, and BODYCOMBAT.

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。

11:45~12:00の間に、更衣室にタオルを置いておいてください。お好みのものを忘れずお持ちください。

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ください。
ボディーランブ
ボディーランブ中のウエイト・ステップ台の片付けは、参加者様の安全面を考慮致しております。
尚、ボディーランブは定員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

7月カレンダー

Calendar grid for July with days of the week and dates.

赤枠のレッスンは整理券を配布いたします。
整理券はレッスン開始の1時間前からの配布となります。
火曜日のUBOUNDのみ30分前の配布となります。