

2021. 10 ~

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					
10:30~11:15 スターコンディショニング 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 赤野 修平	11:00 サーキット	11:00 ボール	10:30~11:00 ゆっくりW 藤田	10:30~11:15 ZUMBA かおり	11:00 サーキット	11:00 ベシック	10:30~11:30 Wエアロ	10:30~11:15 ZUMBA かおり	11:00 サーキット	11:00 ベシック	10:30~11:30 Wエアロ	10:45~11:30 レギュラーエアロ45	11:00 サーキット	11:00 ピラティス	10:45~11:30 水慣れ ~☆ 小池 正和	10:45~11:00 座ぐし	11:00~12:00 パワーヨガ 60	11:00~11:30 WJ 塚原	11:15~12:00 楽業エアロ	11:00~11:30 WJ
11:30~12:00 ピギナーエアロ30 大越 篤直	11:00 ディスク	11:00 青沼	11:45~12:15 WJ 戸栗	11:45~12:15 BODYPUMP 塚原 晃哉	11:00 TPH	11:00 ボール	11:30~12:30 FTP マツピラティス60 田中 美奈子	11:30~12:30 ボール 赤澤	11:00 サーキット	11:00 ベシック	11:45~12:45 Wエアロ 藤田	11:30~12:30 ボール 赤澤	11:00 サーキット	11:00 ベシック	11:45~12:45 Wエアロ 藤田	11:45~12:45 ヨガ 60	11:00 サーキット	11:00 ピラティス	11:45~12:30 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	11:00~12:00 ボール WJ 塚原	11:30~12:00 楽業エアロ	11:30~12:00 マッスル	11:30~12:00 マッスル	11:30~12:00 マッスル
12:15~13:00 SH'BAM MAMI	12:30 FTP ピラティス	12:30 スードル 戸栗	12:30~13:00 UBOUND	12:30~13:00 UBOUND	12:30 ウェーブリング	12:30 ボール	12:30~13:00 マッピラティス60 田中 美奈子	12:30 ボール 赤澤	12:30 サーキット	12:30 ベシック	12:30~13:00 Wエアロ 藤田	12:30 ボール 赤澤	12:30 サーキット	12:30 ベシック	12:30~13:00 Wエアロ 藤田	12:30 ヨガ 60	12:30 サーキット	12:30 ピラティス	12:30~13:15 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	12:15~13:15 ZUMBA	12:15~12:45 ク青 ~☆☆	12:15~13:15 ヨガ 60	12:15~13:15 ヨガ 60	12:15~13:15 ヨガ 60
13:15~13:45 BODYCOMBAT	13:00 ピラティス	13:00~13:30 ク・青 青沼	13:15~13:45 元気エアロ	13:15~13:45 元気エアロ	13:00 ボール	13:00~14:00 エクササイズ	13:00~14:00 マスターズ	13:00~14:00 エクササイズ	13:00 サーキット	13:00 ベシック	13:00~14:00 Wエアロ 藤田	13:00~14:00 ボール 赤澤	13:00 サーキット	13:00 ベシック	13:00~14:00 Wエアロ 藤田	13:00~13:45 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	13:00 サーキット	13:00 ピラティス	13:15~13:45 ク青 小池	13:00 ボール WJ 塚原	13:00 ベシック	13:30~14:30 マスターズ	13:30~14:30 マスターズ	13:30~14:30 マスターズ
14:00~14:45 ZUMBA 林部 ふき子	14:00 岩盤浴	14:00 WJ & 水中運動 戸栗 悠太	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 ZUMBA MAMI	14:00 リフレッシュ	14:00 エクササイズ	14:15~15:00 ヨガ らくらく水中運動 赤澤	14:00~14:45 UBOUND	14:00 サーキット	14:00 ベシック	14:00~14:45 Wエアロ 藤田	14:00~14:45 ボール 赤澤	14:00 サーキット	14:00 ベシック	14:00~14:45 Wエアロ 藤田	14:00~14:45 ヨガ 60	14:00 サーキット	14:00 ピラティス	14:00~14:45 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	14:00 ボール WJ 塚原	14:00 ベシック	14:00 マスターズ	14:00 マスターズ	14:00 マスターズ
15:00~16:00 ヨガ 60 青沼 さえ子	15:00 ヨガ	15:00~16:00 栗原 悠太	15:15~16:00 栗原 トレーニング 田中 美奈子	15:15~16:00 栗原 トレーニング 田中 美奈子	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:00~15:45 BODYCOMBAT 戸栗 悠太	15:00 サーキット	15:00 ベシック	15:00~15:30 Wエアロ 藤田	15:00 サーキット	15:00 ベシック	15:00 サーキット	15:00~15:30 Wエアロ 藤田	15:00~15:30 ヨガ 60	15:00 サーキット	15:00 ピラティス	15:00~15:30 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	15:00 ボール WJ 塚原	15:00 ベシック	15:00 マスターズ	15:00 マスターズ	15:00 マスターズ
19:30~20:15 UBOUND 飯室 有沙	19:00 ヨガ	19:00~20:00 なんスイ ☆☆☆☆~ みさお	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ	19:00 FTP 水中心運動 飯室	19:00~19:30 FTP 水中心運動 飯室	19:00~19:30 FTP 水中心運動 飯室	19:00~20:00 BODYCOMBAT 飯室 有沙	19:00 サーキット	19:00 ベシック	19:00~19:30 Wエアロ 藤田	19:00 サーキット	19:00 ベシック	19:00 サーキット	19:00~19:30 Wエアロ 藤田	19:00~19:30 ヨガ 60	19:00 サーキット	19:00 ピラティス	19:00~19:30 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	19:00 ボール WJ 塚原	19:00 ベシック	19:00 マスターズ	19:00 マスターズ	19:00 マスターズ
20:30~21:15 ZUMBA 林部 ふき子	20:30 リフレッシュ	20:30 ピラティス	20:00~20:45 SH'BAM 堀内 悠衣	20:00~20:45 SH'BAM 堀内 悠衣	20:15 ベシック	20:15 ベシック	20:15~21:00 ZUMBA	20:15~21:00 ZUMBA	20:15 サーキット	20:15 ベシック	20:15~21:15 マスターズ	20:15 サーキット	20:15 ベシック	20:15 サーキット	20:15~21:15 マスターズ	20:30~21:15 SH'BAM	20:15 サーキット	20:15 ピラティス	20:30~21:15 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	20:15 ボール WJ 塚原	20:15 ベシック	20:15 マスターズ	20:15 マスターズ	20:15 マスターズ
21:30~22:15 BODYPUMP 塚原 晃哉	21:00 MIKA	21:00 ピラティス	21:00~21:45 BODYCOMBAT 大越 篤直	21:00~21:45 BODYCOMBAT 大越 篤直	21:30 岩盤浴	21:30 岩盤浴	21:30 岩盤浴	21:15~22:00 BODYPUMP 飯室 有沙	21:00 FTP 赤野 修平	21:00 ベシック	21:00~21:15 Wエアロ 藤田	21:00 サーキット	21:00 ベシック	21:00 サーキット	21:00~21:15 Wエアロ 藤田	21:30~22:15 UBOUND 五味 ここあ	21:00 サーキット	21:00 ピラティス	21:00~21:30 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	21:00 ボール WJ 塚原	21:00 ベシック	21:00 マスターズ	21:00 マスターズ	21:00 マスターズ

月・火・水・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より  
お好みの  
ボールを  
ご持参も  
可也。

14:30~15:20  
15:50~16:40  
の間  
暖スタジオを  
無料開放しま  
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)

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)

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)

〈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下さい。  
〈ボチィンブ〉  
ボチィンブレッスン中のウエイティングステップ台の片付けは、  
参加者様の安全面を考慮致しましていたします。  
尚、ボチィンブは定員4名となります。

プール 16:00 終了 / ジムスタッフプレス開始 16:30

※タイムテーブルは変更する場合があります

10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
31						

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は12:00月曜日のSH'BAMは11:30配布です

フリースイミング

フリースイミング