

2021. 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。

時間	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																																
10:30	10:30~11:15 スター・コンディショニング 田中 美奈子			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			10:30~11:30 ゆっくりW 藤原 晃哉					10:30~11:30 ZUMBA かおり				10:30~11:30 Wエアロ 飯田 素菜	10:45~11:30 レギュラーエアロ45 宮沢 麻里			10:45~11:30 水慣れ ~☆ 小池 正和	11:00~12:00 パワーヨガ 60 赤澤 香代子			11:00~11:30 WJ 塚原 ♡ WJ 塚原 ♡			11:00~11:30 WJ 塚原 ♡ WJ 塚原 ♡	11:00~11:30 WJ 塚原 ♡ WJ 塚原 ♡			
11:00		11:00 サーキット ピギナーエアロ30 大越 範寛	11:00 ヨガ 青沼	11:45~12:15 WJ 戸栗 ♡ スードル 戸栗 ♡	11:45~12:15 BODYPUMP 塚原 晃哉	11:00 サーキット TPH	11:00 ボール Wエアロ 藤田 ♡	11:45~12:25 エクササイズ 飯室	11:45~12:45 めざせ 25ml! ~☆ ごはんはクローラー~☆	12:00 エクササイズ 塚原	12:00 ボール 赤澤	12:00 サーキット ベシック ヨガ 赤澤	12:00 ボール 赤澤	12:00 サーキット ピギナー 橋口	12:00 ジム スタジオ 橋口	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤	12:00 エクササイズ 赤澤		
12:00	12:15~13:00 SH BAM MAMI			12:15~12:45 スードル 戸栗 ♡	12:30~13:00 UBOUND 飯室 有沙			12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子	12:30 ウェープリング 青沼 さえ子		
13:00	13:15~13:45 Les Mills BODYCOMBAT 徳永 有都			13:00~13:30 ク・食 青沼 ☆☆☆	13:15~13:45 元気エアロ 早・バ 青沼 ☆☆☆			13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中	13:00~14:00 エクササイズ 田中			
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 林部 ふき子			14:00 岩盤浴	14:15~15:00 WJ & 水中運動 戸栗 悠太			14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴	14:15~15:00 ヨガ 赤澤	14:00 リフレッシュ 岩盤浴		
15:00	15:00~16:00 ヨガ 60 青沼 さえ子			15:00~16:00 探検筋トレニング 田中 美奈子			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	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴		
16:00				16:00~18:00 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。																												
17:00				19:00 ヨガ みさお	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ			19:00 FTP 田中	19:00~19:30 水中運動 飯室 ♡			19:15 ヨガ 田中	19:15 ヨガ 田中	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口	19:00 ピギナー 橋口		
18:00	19:30~20:15 UBOUND 飯室 有沙			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 若林	20:15~21:00 ZUMBA 宮沢 麻里			20:15 ベシック 若林	20:15~21:00 ZUMBA 宮沢 麻里	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林	20:15 ベシック 若林		
19:00				21:00~21:45 BODYCOMBAT 徳永 有都	21:00~21:45 BODYCOMBAT 徳永 有都			21:30 岩盤浴	21:30 岩盤浴			21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA	21:00 FTP MIKA		
20:00																																
21:00																																
22:00																																
23:00																																
0:00	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30			プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30				プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30					プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30					プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30					プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30							プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30		

フリースイミング

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

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				

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