

2022. 1 ~

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けます。 ご了承下さい。

Main schedule table with columns for Studio, Gym, Hot, Pool, and various classes like FTP, ZUMBA, and BODYPUMP. Includes a calendar for January and a 'Free Swimming' section.

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。

定員 14名

無料開放 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やウェーブリングなどご利用できます。(持ち込みも可能)

《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。
《ボディハンブ》
ボディハンブレッスン中のウェイト・ステップ等の片付けは、参加者様の安全確保を優先とさせていただきます。尚、ボディハンブは定員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

1月カレンダー (January Calendar) showing dates from 1 to 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。火曜日のテクニクはボディアタックの整理券が必要です。

2022. 2 ~

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                   |               |                |                                     | 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   | ホット                                | プール                                |                                    |                                    |
| 10:30~11:15<br>スターコンディショニング<br>田中 美奈子 | 11:00<br>サーキット           | 11:00<br>ヨガ             | 10:30~11:30<br>がんばれメドレー<br>市川 今日子     | 10:30~11:30<br>FTP<br>美奈子ピラティス<br>田中 美奈子 | 11:00<br>サーキット     | 11:00<br>ボール | 11:00~11:30<br>Wエアロ 藤田                                    | 10:15~おしえて15分<br>10:30~11:15<br>ZUMBA<br>かおり | 11:00<br>サーキット               | 11:00<br>ベシック                    | 11:00<br>ヨガ  | 10:30~11:30<br>Wエアロ<br>藤田 奈奈                                   | 11:00<br>ボール  | 11:00<br>ヨガ    | 10:30~ おはようエアロ<br>10:45~11:30<br>レギュラーエアロ45<br>宮沢 麻里           | 11:00<br>サーキット      | 11:00<br>ピギナー | 11:00<br>ピラティス | 10:45~11:30<br>水慣れ ~☆<br>小池 正和      | 11:00~12:00<br>BODYBALANCE<br>5・19日<br>パワーヨガ<br>橋口 | 11:00<br>ボール                       | 11:00~11:30<br>WJ 塚原 ♡             | 11:00~11:30<br>WJ ♡                |                                    |
| 11:30~12:00<br>ピギナーエアロ30<br>大鏡 範重     | 12:00<br>バランス            | 12:00<br>ディスク           | 11:45~12:15<br>WJ 戸栗 ♡                | 11:45~12:15<br>BODYPUMP<br>飯室 有沙         | 13:00<br>TPH       | 13:00<br>ボール | 11:45~12:25<br>めざせ 25ml! ~☆<br>12:30~12:45<br>がんばれクローラー~☆ | 11:30~12:30<br>FTP<br>マッドピラティス60<br>田中 美奈子   | 12:00<br>ボール                 | 12:00<br>ヨガ                      | 12:30<br>赤澤  | 11:45~12:45<br>★★★★★~<br>メニュー<br>マスターズ                         | 12:00<br>ボール  | 12:00<br>ヨガ    | 11:45~12:45<br>ヨガ<br>60  | 12:00<br>ジム<br>スタジオ | 12:00<br>ピギナー | 12:00<br>ピラティス | 11:45~12:30<br>WJ & 水中運動<br>塚原 晃哉 ♡ | 12:00<br>赤澤 香代子                                    | 11:30~12:00<br>WJ ♡                | 11:15~12:00<br>楽楽エアロ<br>佐久間 絵葉     | 11:00~11:30<br>WJ ♡                |                                    |
| 12:15~13:00<br>SH'BAM<br>MAMI         | 12:30<br>FTP<br>田中       | 12:30<br>スナードル 戸栗 ♡     | 12:15~12:45<br>スナードル 戸栗 ♡             | 12:30~13:00<br>UBOUND<br>飯室 有沙           | 13:00<br>ボール       | 13:00<br>ボール | 12:30~12:45<br>がんばれクローラー~☆                                | 12:45~13:45<br>ストレッチボール<br>奥野 名雄             | 12:30<br>SPEC<br>ZERO        | 12:30<br>ヨガ                      | 13:00~13:45<br>WJ & 水中運動<br>塚原 晃哉 ♡                            | 13:00~13:45<br>BODYPUMP<br>飯室 有沙                               | 13:00<br>ボール  | 13:00<br>ヨガ    | 13:00~13:45<br>ZENバステップ<br>林部 ふき子                              | 12:30<br>岩盤浴        | 12:30<br>ピギナー | 12:30<br>ピラティス | 12:45~13:15<br>ZUMBA<br>MAYU        | 12:30<br>赤澤 香代子                                    | 12:15~13:15<br>ZUMBA               | 12:15~12:45<br>クワ ~★★              | 12:15~13:15<br>ヨガ<br>60            | 6日<br>飯室 有沙                        |
| 13:15~13:45<br>BODYCOMBAT<br>徳永 有都    | 14:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子 | 14:00<br>岩盤浴            | 13:30~14:00<br>ボディバランス<br>宮沢 麻里       | 13:15~14:00<br>BODYBALANCE<br>宮沢 麻里      | 14:00<br>ボール       | 14:00<br>ボール | 13:00~14:00<br>マスターズ<br>青沼 さえ子                            | 14:00~14:45<br>UBOUND<br>飯室 有沙               | 14:00<br>無料開放                | 14:00<br>ヨガ                      | 14:00~14:30<br>ZENバステップ<br>林部 ふき子                              | 14:00~14:45<br>BODYPUMP<br>飯室 有沙                               | 14:00<br>ボール  | 14:00<br>ヨガ    | 14:00~14:45<br>ZENバステップ<br>林部 ふき子                              | 14:00<br>岩盤浴        | 14:00<br>ピギナー | 14:00<br>ピラティス | 14:00~15:00<br>エンジョイエアロ<br>60       | 14:00~15:00<br>赤澤 香代子                              | 13:30~14:30<br>BODYCOMBAT<br>飯室 有沙 | 13:30~14:30<br>BODYPUMP<br>長久保 幸美  | 13日 戸栗 悠太<br>27日 飯室 有沙             | 13日 戸栗 悠太<br>27日 飯室 有沙             |
| 15:00~16:00<br>ヨガ<br>60<br>青沼 さえ子     | 15:00~16:00<br>ヨガ<br>60  | 15:00~16:00<br>ヨガ<br>60 | 15:15~16:00<br>パランスボール Plus<br>田中 美奈子 | 15:15~16:00<br>パランスボール Plus<br>田中 美奈子    | 15:15<br>岩盤浴       | 15:15<br>岩盤浴 | 14:15~15:00<br>らくらく水中運動<br>宮沢 麻里 ♡                        | 15:00~15:45<br>BODYCOMBAT<br>戸栗 悠太           | 15:00<br>無料開放                | 15:00<br>ヨガ                      | 15:00~15:30<br>はじめてエアロ30<br>15:30~16:45<br>マッドストレッチ15<br>大鏡 範重 | 15:00~15:30<br>はじめてエアロ30<br>15:30~16:45<br>マッドストレッチ15<br>大鏡 範重 | 15:00<br>ボール  | 15:00<br>ヨガ    | 15:00~15:30<br>はじめてエアロ30<br>15:30~16:45<br>マッドストレッチ15<br>大鏡 範重 | 15:00<br>岩盤浴        | 15:00<br>ピギナー | 15:00<br>ピラティス | 15:00~19:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 15:00<br>赤澤 香代子                                    | 15:00~19:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 15:00<br>ボール                       | 15:00~19:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 15:00<br>WJ ♡                      |
| 19:30~20:15<br>UBOUND<br>飯室 有沙        | 20:30<br>ZUMBA<br>林部 ふき子 | 20:30<br>ヨガ             | 19:00~20:00<br>なんスイ<br>市川 今日子         | 19:00~19:45<br>ヨガ45<br>まさこ               | 19:00<br>FTP<br>田中 | 19:00<br>ボール | 19:00~19:30<br>水中運動 飯室 ♡                                  | 19:00~20:00<br>BODYCOMBAT<br>宮沢 麻里           | 17:30<br>無料開放                | 19:15<br>ヨガ                      | 19:15<br>ヨガ  | 19:15~20:15<br>BODYBALANCE<br>若林 美由紀                           | 19:00<br>ピギナー | 19:00<br>ピラティス | 19:00<br>ピラティス   | 19:00<br>岩盤浴        | 19:00<br>ピギナー | 19:00<br>ピラティス | 19:00~19:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 19:00<br>赤澤 香代子                                    | 20:00~20:45<br>BODYCOMBAT<br>戸栗 悠太 | 20:00~20:45<br>BODYCOMBAT<br>戸栗 悠太 | 20:00~20:45<br>BODYCOMBAT<br>戸栗 悠太 | 20:00~20:45<br>BODYCOMBAT<br>戸栗 悠太 |
| 20:30~21:15<br>ZUMBA<br>林部 ふき子        | 21:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子 | 21:00<br>ピラティス          | 20:00~20:45<br>SH'BAM<br>堀内 悠衣        | 20:00~20:45<br>SH'BAM<br>堀内 悠衣           | 20:15<br>ベシック      | 20:15<br>ボール | 20:15~21:15<br>マスターズ<br>★★★★★~<br>市川 今日子                  | 20:15~21:15<br>ZUMBA<br>宮沢 麻里                | 17:30<br>はじめて<br>フローヨガ<br>青沼 | 21:00<br>FTP<br>美奈子ピラティス<br>MIKA | 21:00<br>ヨガ  | 20:30~21:15<br>SWBAM<br>堀内 悠衣                                  | 21:00<br>ピギナー | 21:00<br>ピラティス | 21:00<br>ピラティス   | 21:00<br>岩盤浴        | 21:00<br>ピギナー | 21:00<br>ピラティス | 21:00~21:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 21:00<br>赤澤 香代子                                    | 21:00~21:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 21:00<br>WJ ♡                      | 21:00~21:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 21:30~22:15<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉      | 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子 | 22:00<br>ピラティス          | 21:00~21:45<br>BODYATTACK<br>塚原 晃哉    | 21:00~21:45<br>BODYATTACK<br>塚原 晃哉       | 21:30<br>岩盤浴       | 21:30<br>岩盤浴 | 21:30<br>岩盤浴  | 21:15~22:00<br>BODYPUMP<br>飯室 有沙             | 21:00<br>無料開放                | 21:30<br>ヨガ                      | 21:30~22:15<br>BODYCOMBAT<br>徳永 有都                             | 21:30~22:15<br>BODYCOMBAT<br>徳永 有都                             | 21:30<br>ピギナー | 21:30<br>ピラティス | 21:30<br>ピラティス   | 21:30<br>岩盤浴        | 21:30<br>ピギナー | 21:30<br>ピラティス | 21:30~22:15<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 21:30<br>赤澤 香代子                                    | 21:30~22:15<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 21:30<br>WJ ♡                      | 21:30~22:15<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22:00<br>WJ ♡                      | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   |                                    |
| 22:00<br>ZUMBA<br>林部 ふき子              | 22:00<br>ピラティス           | 22:00<br>ピラティス          | 22:00<br>ピラティス                        | 22:00<br>ピラティス                           | 22:00<br>岩盤浴       | 22:00<br>岩盤浴 | 22:00<br>岩盤浴  | 22:00<br>岩盤浴                                 | 22:00<br>無料開放                | 22:00<br>ヨガ                      | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ヨガ  | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00<br>ピラティス   | 22:00<br>岩盤浴        | 22:00<br>ピギナー | 22:00<br>ピラティス | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉    | 22:00<br>赤澤 香代子                                    | 22:00~22:45<br>BODYPUMP<br>塚原 晃哉   | 22                                 |                                    |                                    |