

2022. 5~

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。

時間	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				
10:00																												
10:30	10:30~11:15 スター・コンディショニング			10:30~11:30 がんばれドレー	10:30~11:30 FTP			10:30~11:00 ゆっくりW ♡	10:15~おしえて15分 10:30~11:15 ZUMBA			10:30~11:30 Wエアロ	10:30~ おはようエアロ 10:45~11:30			10:45~11:30					10:45~11:00 ぽくし 11:00~12:00 BODYBALANCE							
11:00	田中 美奈子	サーキット	ヨガ	市川 今日子	田中 美奈子	サーキット	リフレッシュ	Wエアロ 篠田	かおり	サーキット	ベシック	飯田 奈奈	宮沢 麻里	サーキット	ピギナー	小池 正和					11:00 ボール	11:00~11:30 WJ 塚原 ♡		11:00~11:30 WJ ♡				
11:30																					11:30~12:00 7-21日 パワーヨガ	11:30~12:00 マッスル 塚原 ♡			11:30~12:00 マッスル ♡			
12:00	11:30~12:15 BODYBALANCE	ディスク	青沼	11:45~12:15 WJ 戸栗 ♡	11:45~12:15 BODYPUMP	TPH	ヨガ	11:45~12:25 めざせ 25m!!~*	11:30~12:30 FTP	ボール	ヨガ	メニュー	ヨガ	ジム	ピラティス	11:45~12:30 WJ & 水中運動					12:15~13:15 14-28日 赤澤 香代子	12:15~12:45 マッスル 塚原 ♡	12:15~12:45 ク青 ~★★	12:15~13:15 ヨガ				
12:30	若林 美由紀	飯室		12:15~12:45 WJ 戸栗 ♡	飯室 有沙			12:30~12:45 がんばれクローラー~*	12:30~12:30 マッピラティス60 田中 美奈子	ボール	ヨガ	メニュー	メニュー	ジム	ピラティス	12:30 WJ & 水中運動					12:45~13:15 ZUMBA	12:45~13:15 ク青 小池 ~★★	12:45~13:15 ヨガ	12:30 塚原 晃哉				
13:00	12:30~13:15 SH'BAM				12:30~13:00 UBOUND			12:30~13:45 青沼 さえ子	12:45~13:45 田中 美奈子												13:00 MAYU	13:00 マッスル 塚原 ♡	13:00~13:15 長久保 幸美	13:00 ヨガ				
13:30	MAMI				13:00~13:30 UBOUND			13:00~14:00 マスターズ	13:00~13:00 マスターズ												13:30 ベシック	13:30~14:30 小池 正和	13:30~14:30 ヨガ	13:30~14:30 ヨガ				
14:00	13:30~14:00 BODYCOMBAT				13:30~14:00 BODYBALANCE			13:30~14:00 青沼 さえ子	13:30~14:00 青沼 さえ子												14:00 赤澤	14:00 マスターズ	14:00 マスターズ	14:00 ヨガ				
14:30	14:15~15:00 ZUMBA	岩盤浴		14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 ZUMBA			14:15~15:00 らくらく水中運動	14:00~14:45 UBOUND												14:15 フリー	14:15 小池 正和	14:15 マスターズ	14:15 ヨガ				
15:00	15:15~16:15 ヨガ				15:15~16:00 パランスボール Plus			15:00~15:45 岩盤 有沙	15:00~15:45 岩盤 有沙												15:00 フリー	15:00 初青 塚原 ~*	15:00 初青 塚原 ~*	15:00 フリー				
15:30	15:30~16:15 青沼 さえ子				15:30~16:00 パランスボール Plus			15:30~16:40 岩盤 有沙	15:30~16:40 岩盤 有沙												15:30 フリー	15:30 初青 塚原 ~*	15:30 初青 塚原 ~*	15:30 フリー				
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00	19:30~20:15 UBOUND				19:00~19:45 ヨガ45			19:00 ボール	19:00~20:00 BODYCOMBAT												19:00 フリー	19:00 ピギナー	19:00 ピギナー	19:00 ピギナー				
19:30	飯室 有沙				19:00~19:45 ヨガ45			19:15 エクササイズ	19:15 BODYBALANCE												19:15 フリー	19:15 ピギナー	19:15 ピギナー	19:15 ピギナー				
20:00	20:30~21:15 ZUMBA				20:00~20:45 SH'BAM			20:15 メニュー	20:15~20:15 BODYBALANCE												20:00 フリー	20:00 ピギナー	20:00 ピギナー	20:00 ピギナー				
20:30	林部 ふき子				20:00~20:45 SH'BAM			20:15 メニュー	20:15~20:15 BODYBALANCE												20:30 フリー	20:30 ピギナー	20:30 ピギナー	20:30 ピギナー				
21:00	21:30~22:15 BODYPUMP				21:00~21:45 BODYATTACK			21:30 メニュー	21:30~22:15 BODYCOMBAT												21:00 フリー	21:00 ピギナー	21:00 ピギナー	21:00 ピギナー				
21:30	塚原 晃哉				21:00~21:45 BODYATTACK			21:30 メニュー	21:30~22:15 BODYCOMBAT												21:30 フリー	21:30 ピギナー	21:30 ピギナー	21:30 ピギナー				
22:00																												
22:30																												
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			

月・火・水・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 18名

無料開放
14:00~14:45
14:30~15:00
14:30~15:20
15:50~16:40
の間
暖スタコ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)

14:00以上の予約に必ずお申し込みください。
お申し込みのキャンセルは、お申し込み日より前日までです。
お申し込み日より前日まではキャンセル料がかかります。

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ご了承ください。
《ボディランパ》
ボディランパレッスン中のウエイト・ステップ台の片付けは、参加者様の安全確保を考慮させていただきます。
尚、ボディランパは定員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

5月						
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~配布です。

フリースイミング

フリースイミング