

2020. 4. 16 ~

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です

月					火				木				金						
10:00	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	スタジオ	ジム	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール		
			6日、20日 ストレッチボール 13日、27日 おはようストレッチ																
30	10:30~11:15 エアロコンディショニング 45 田中 美奈子	10:15 青沼		10:30~11:30 がんばれメドレー ★★★~ 市川 今日子	10:30~11:30 FTP 姿勢改善ピラティス 田中 美奈子			10:30~11:00 ゆっくりW 篠田	10:30 おしえて15分 ZUMBA かおり				10:30~11:30 Wエアロ 篠田	10:30~10:45 おはようエアロ	10:15 軽運動	10:45~11:30 テイク制と なります。	10:45~11:30		
11:00	11:00 バランス ピグナーエアロ 30 大越 範恵	11:00 サーキット バランス ディスク 塩澤		11:00 ヨガ 青沼	11:00 サーキット ボール エクササイズ 山本			11:00~11:30 Wエアロ 篠田	11:00 かおり	11:00 サーキット ボール エクササイズ 赤澤	11:00 ベーシック ヨガ 赤澤		11:00 Wエアロ 飯田 奈奈	10:45~11:30 Rエアロ45 宮沢 麻里	11:00 Gボール	11:00 FTP ピグナー ピラティス 橋口	11:00 水慣れ ~☆ 青柳 和利		
12:00	12:15~13:00 SH BAMB MAMI			12:30 FTP ピグナー ピラティス 田中	11:45~12:15 BODYPUMP 駒村 昂大			11:45~12:25 めざせ 25m!! ~☆ 12:30~12:45 がんばれクローラー ~☆☆	12:00 マットピラティス 60 田中 美奈子	12:30 SPEC-ZERO かおり			11:45~12:45 マスターズ ★★★★~ 青柳 和利	11:45~12:45 Rエアロ45 宮沢 麻里	11:00 サーキット	11:00 FTP ピグナー ピラティス 橋口	11:45~12:30 WJ & 水中運動 金丸 衣里		
13:00	13:15~13:45 BODYCOMBAT 金丸 衣里			13:00~13:30 初バタ 青沼★★★~ 13:30~14:00 なんスイ 青沼★★~	12:30 BODYCOMBAT 駒村 昂大			12:30 ウエーブリング 筋リリース 田中	12:45~13:05 腹筋エクササイズ 山本 真菜	12:30 かおり			11:45~12:45 マスターズ ★★★★~ 青柳 和利	11:45~12:45 マスターズ ★★★★~ 青柳 和利	11:00 サーキット	11:00 FTP ピグナー ピラティス 橋口	11:45~12:30 WJ & 水中運動 金丸 衣里		
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 林部 ふき子			14:00 岩盤浴	13:15~13:45 元氣エアロ 山本			13:00~14:00 マスターズ ★★★★~ 青沼 さえ子	14:00 リフレッシュ ヨガ 赤澤	13:45~14:00 ストレッチ 宮沢 麻里			14:00~14:30 平泳ぎ 市川 ~☆☆ 14:30~15:00 バタフライ 市川 ~☆☆☆	13:00~13:45 BODYPUMP 飯室 有沙			14:00 岩盤浴	14:00~14:45 ズンパステップ 林部 ふき子	
15:00	15:00~16:00 ヨガ 60 青沼 さえ子			14:15~15:00 WJ & 水中運動 飯室 有沙	14:15~15:00 ZUMBA 山本 真菜			14:15~15:00 らくらく水中運動 宮沢 麻里	14:15~15:00 BODYPUMP 駒村 昂大	14:00 かおり			14:00~14:45 ズンパステップ 林部 ふき子	14:00 岩盤浴			14:00 ヨガ	14:00~14:45 WJ & 水中運動 飯室 有沙	
16:00				15:00~16:00 深層筋トレーニング 田中 美奈子	15:15~16:00 深層筋トレーニング 田中 美奈子			15:15 岩盤浴	15:15~16:00 BODYCOMBAT 高井 勇貴	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)			14:00~14:45 ズンパステップ 林部 ふき子	14:00 ヨガ			14:00 ヨガ	14:00~14:45 WJ & 水中運動 飯室 有沙	
17:00										17:30 はじめて フローヨガ 青沼			15:00~15:30 はじめてエアロ30 15:30~15:45 マットストレッチ 15	15:00~15:30 はじめてエアロ30			15:00 奥野		
18:00													15:00~15:30 はじめてエアロ30 15:30~15:45 マットストレッチ 15	15:00~15:30 はじめてエアロ30			15:00 奥野		
19:00	19:15~20:00 レギュラーエアロ 佐久間 絵梨			19:00 ポール コンディショニング 山本	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ			19:00 FTP ほぐして ピラティス 田中	19:30~20:15 BODYPUMP 飯室 有沙	19:15 リセットボール ピグナー ピラティス 田中			15:00~15:30 はじめてエアロ30 15:30~15:45 マットストレッチ 15	15:00~15:30 はじめてエアロ30			19:00 FTP ピグナー ピラティス 橋口		
20:00	20:15~21:00 BODYCOMBAT 駒村 昂大			20:15 岩盤浴	20:00~20:45 SH BAMB 堀内 悠衣			20:15 ベーシック ヨガ 若林		19:30 定員:10名			19:15~20:00 テクニク 19:30~20:00 BODYPUMP 駒村 昂大	19:15~20:00 テクニク 19:30~20:00 BODYPUMP 駒村 昂大			20:15 岩盤浴		
21:00													20:15~21:00 マスターズ ★★★★~ 市川 今日子	20:15~21:00 マスターズ ★★★★~ 市川 今日子			20:15 岩盤浴		
22:00																			

月・火・木・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。

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)

フリースタイルヨガ

スタジオ：定員33名 ホットスタジオ：定員10名 全レッスン21:00まで 【平日・土日 ホットレッスン10分短縮 / 岩盤浴・フリー岩盤浴20分短縮】

プール 21:30 終了 / ジム 21:30 終了

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。

		土			
	スタジオ	ジム	ホット	プール	
10:00					
30					
11:00	10:45~11:00 ほぐし				
30	11:00~12:00 パワーヨガ 60 赤澤 香代子		11:00 ポール コンディショニング 飯室	11:00~11:30 WJ 金丸 ♡ 11:30~12:00 マッスル 金丸 ♡♡	
12:00	12:15~12:30 おしえて15分				
30	12:30~13:30 ZUMBA かおり		12:30 岩盤浴		
14:00	14:00~15:00 エンジョイエアロ 60 斉藤 まさみ			13:30~14:30 マスターズ ★★★★~ 青柳 和利	
30				14:45~15:15 初ク 駒村 ~★	
15:00				15:15~15:45 初背 駒村 ★★~	
30				15:30 ストレッチ ポール 山本	
16:00				16:30 フリー 岩盤浴	
17:00					
30					
19:00	19:00~19:45 BODYCOMBAT 駒村 昂大				
30					
20:00					
30					
21:00					
		プール 20:30 終了 / ジム 20:30 終了			

フリースイミング

フリー岩盤浴では
ストレッチポールや
ウェーピングなど
が
ご利用できます。
(持ち込みも可能)

		日		
	スタジオ	ホット	プール	
11:00	11:15~12:00 楽楽エアロ 佐久間 絵梨			
12:00	12:15~13:15 ヨガ 60 みさお	12:30 岩盤浴		
13:00	13:30~14:30 レスミルズ レッスン 60	14:00 ヨガ		
14:00		みさお		
15:00	BODYCOMBAT 5日、19日 駒村			
30	BODYPUMP 12日 飯室	15:30 フリー 岩盤浴		
16:00				
17:00				
30				
		プール 17:30 終了 / ジム 17:30 終了		

フリー岩盤浴では
ストレッチポールや
ウェーピングなどが
ご利用できます。
(持ち込みも可能)

4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		

SPORTS SPA BLUE EARTH

スポーツ・スパ フルーツ
中巨摩郡昭和町清水新庄1089-1
TEL 055-221-1555
FAX 055-221-1556
月~金 10:00~24:00
土 10:00~22:30
日・祝 10:00~19:00
定休日 水曜

4月

〈レッスンに関するお願い・お知らせ〉

<p>《ホットスタジオ》 金曜日ピラティスの レッスンはセラバンドを使用します。 (持っていない方は、インストラクターが お貸し致します)</p>	<p>《サーキットレッスン》 サーキットレッスンへの途中参加は 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。</p>	<p>《ボディパンプ》 ボディパンプレッスン中のウエイト、ステップ台等の片付けは 参加者様の安全面を考え禁止させていただきます。 ご理解とご協力宜しくお願い致します。 尚、ボディパンプは定員40名となります。</p>
---	--	--

営業時間短縮

平日	10:00~22:00
土曜	10:00~21:00
日曜	10:00~18:00

※ジム・プール 閉館30分前まで利用可能

全レッスン 21時以降休講

※タイムテーブルは変更する場合があります。