

2020. 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きます。 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	ホット	プール					
10:00																												
10:30																												
11:00	10:30~11:15 エアロ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				10:30~11:15 ZUMBA かおり				10:30~11:30 水中運動 駒村 昂大				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 和利				10:45~11:00 ほぐし			
11:30	11:30~12:00 バランス 大越 範恵								11:30~12:30 FTP 田中 美奈子																11:00~11:30 WJ 金丸			
12:00																									11:30~12:00 60 マッスル 金丸			
12:30																												
13:00																												
13:30																												
14:00																												
14:30																												
15:00																												
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30																												
20:00																												
20:30																												
21:00																												
21:30																												
22:00	スタジオ定員33名 ホットスタジオ全レッスン中止 平日 22:00閉館																											
22:30	プール 21:30 終了 / ジム 21:30 終了																											

12:35より2階からワンタムにてチケット配布しております。お好みのボールを選んで頂けます。ご持参も可也。

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。

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。

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。

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。

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。

フリースイミング

スイミング

〈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。  
《ボディコンバット》  
ボディコンバットレッスン中のウエイト・ステップ等の片付けは、参加者様の安全面を考慮禁止していただきます。  
※高、ボディコンバットは定員40名となります。

18:00 閉館  
プール 17:30 終了 / ジム 17:30 終了

※タイムテーブルは変更する場合があります

5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
24/31	25	26	27	28	29	30

プール 20:30 終了 / ジム 20:30 終了