

2020. 6. 20 ~ 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			
	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	スタジオ	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	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	10:30~11:30 FTP 田中 美奈子			10:30~11:00 ゆっくりW 無印	10:30~11:15 ZUMBA かおり			10:30~11:30 Wエアロ 飯田 奈奈	10:45~11:30 レギュラーエアロ45 宮沢 麻里			10:45~11:30 ♡♡♡ 水橋 礼 ~ 女 小池 正和	10:45~11:00 ♡♡♡ ほぐし			
11:00	サーキット 11:00 ヨガ 山本			11:00 ボール Wエアロ 稲田	11:00 エクササイズ 山本			11:00 エクササイズ 赤澤	11:00 サーキット ベアシック 飯田 奈奈			11:00 エクササイズ 赤澤	11:00 エクササイズ 赤澤	11:00 ジム スティック 山本	11:00 FTP ピクサー ピラティス 橋口	11:00 水橋 礼 ~ 女 小池 正和	11:00~11:30 ボール WJ 金丸 ♡	11:00~11:30 パワーヨガ 60 飯室 マッスル 金丸 ♡	11:15~12:00 薬業エアロ 佐久間 絵梨	
11:30	11:30~12:00 ピクサーエアロ30 大越 範恵			11:45~12:15 BODYPUMP 駒村 昂大	11:45~12:25 金丸			11:45~12:45 めざせ25m!! ~ 女 12:30~12:45 がんばれクローラー ~ 女	11:30~12:30 ボール ヨガ 山本			11:45~12:45 マスターズ ★★★★★ 青柳 和利	11:45~12:45 マスターズ 60 赤澤 香代子			11:45~12:30 WJ & 水中運動 金丸 衣里 ♡	12:15~12:30 おしえて15分	12:30~13:30 ZUMBA かおり	12:15~13:15 ヨガ 60 みさお	
12:00	12:15~13:00 SH'BAM MAMI			12:30~13:00 BODYCOMBAT 駒村 昂大	13:00 ボール ウエーブリング 青沼 さえ子			12:30 ウエーブリング 青沼 さえ子	12:30 エクササイズ 山本			12:30 エクササイズ 赤澤	12:30 エクササイズ 赤澤	12:30 エクササイズ 赤澤	12:30 エクササイズ 赤澤	12:30 エクササイズ 赤澤	12:30 エクササイズ 赤澤	12:30 エクササイズ 赤澤	12:30 エクササイズ 赤澤	12:30 エクササイズ 赤澤
13:00	13:15~13:45 BODYCOMBAT 金丸 衣里			13:00~13:30 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	13:00~14:00 マスターズ ★★★★★ 青沼 さえ子			13:00~14:00 マスターズ ★★★★★ 青沼 さえ子	13:00~13:45 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡			13:00~13:45 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	13:00~13:45 BODYPUMP 飯室 有沙 ♡			13:00~13:45 ZUMBA かおり	13:30~14:30 マスターズ ★★★★★ 青柳 和利	13:30~14:30 レスミルズ レッスン 60	13:30~14:30 レスミルズ レッスン 60	13:30~14:30 レスミルズ レッスン 60
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 林部 ふき子			14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡			14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡			14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡			14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡	14:00 岩盤浴 WJ & 水中運動 飯室 有沙 ♡
15:00	15:00~16:00 ヨガ 60 青沼 さえ子			15:15~16:00 親層筋トレーニング 田中 美奈子	15:15 岩盤浴			15:15 岩盤浴	15:15~16:00 BODYCOMBAT 金丸 衣里			15:15~16:00 BODYCOMBAT 金丸 衣里	15:15~16:00 BODYCOMBAT 金丸 衣里			15:15~16:00 BODYCOMBAT 金丸 衣里	15:15~16:00 BODYCOMBAT 金丸 衣里	15:15~16:00 BODYCOMBAT 金丸 衣里	15:15~16:00 BODYCOMBAT 金丸 衣里	15:15~16:00 BODYCOMBAT 金丸 衣里
16:00	16:00			16:00	16:00			16:00	16:00			16:00	16:00			16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00			17:00	17:00			17:00	17:00			17:00	17:00			17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00			18:00	18:00			18:00	18:00			18:00	18:00			18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00 レギュラーエアロ 佐久間 絵梨			19:00~19:45 ヨガ45 まさこ	19:00 FTP ほぐして ピラティス 田中			19:00 FTP ほぐして ピラティス 田中	19:15 リトニック コダマコウ 田中			19:15 リトニック コダマコウ 田中	19:15 リトニック コダマコウ 田中			19:15 リトニック コダマコウ 田中	19:15 リトニック コダマコウ 田中	19:15 リトニック コダマコウ 田中	19:15 リトニック コダマコウ 田中	
20:00	20:00~20:45 BODYCOMBAT 駒村 昂大			20:00~20:45 SH'BAM 堀内 悠衣	20:15 ベアシック ヨガ 若林			20:15 ベアシック ヨガ 若林	20:15 ベアシック ヨガ 若林			20:15 ベアシック ヨガ 若林	20:15 ベアシック ヨガ 若林			20:15 ベアシック ヨガ 若林	20:15 ベアシック ヨガ 若林	20:15 ベアシック ヨガ 若林	20:15 ベアシック ヨガ 若林	
21:00	21:00			21:00	21:00			21:00	21:00			21:00	21:00			21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00			22:00	22:00			22:00	22:00			22:00	22:00			22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
23:00	23:00			23:00	23:00			23:00	23:00			23:00	23:00			23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
0:00	0:00			0:00	0:00			0:00	0:00			0:00	0:00			0:00	0:00	0:00	0:00	0:00

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。

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
ウエーブリングなど
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
ウエーブリングなど
ご利用できます。
(持ち込みも可能)

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

6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	13	18	19	20
21	22	23	20	25	26	27
28	29	30				

スタジオレッスン 定員33名 ホットスタジオ 定員8名 (10分短縮)

プール 22:00 終了 / ジム 22:10 終了

プール 23:30 終了 / ジム 23:40 終了 プール 23:30 終了 / ジム 23:40 終了 プール 23:30 終了 / ジム 23:40 終了