

# 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

土

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

ホットスタジオ

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

スター・コンディショニング

田中 美奈子

11:00

サーキット

ヨガ

10:30~11:30

がんばれメドレー

市川 今日子

10:30~11:30

FTP

美奈子

11:00

サーキット

リフレッシュ

11:00~11:30

ゆるくYW

飯田

10:30~11:00

バランスボールS

田中 美奈子

11:00

サーキット

ベースック

11:00

ヨガ

11:45~12:25

めざせ 25ml!!

赤澤

11:45~12:45

メニュー

マスターズ

田中 美奈子

12:00

マットピラティス

80

田中 美奈子

12:45~13:45

BODYBALANCE

飯田 有沙

14:00~14:45

BODYCOMBAT

戸栗 悠太

14:15~15:00

WJ & 水中運動

飯田 有沙

15:15~16:00

スタンディングヨガ45

青沼 さえ子

19:30~20:15

BODYCOMBAT

戸栗 悠太

20:30

ピラティス

横口

20:30~21:15

ZUMBA

林部 ふき子

21:30~22:15

BODYPUMP

飯田 有沙

11:00

ヨガ

11:45~12:15

WJ 戸栗

12:15~12:45

スードル

戸栗

13:00~13:30

ク・青

青沼

13:30~14:00

WJ & 水中運動

飯田 有沙

14:15~15:00

WJ & 水中運動

飯田 有沙

15:15~16:00

スタンディングヨガ45

青沼 さえ子

19:00

ピラティス

横口

20:30

リフレッシュ

ピラティス

MIKA

10:30~11:30

美奈子

11:00

市川 今日子

11:45~12:15

美奈子

12:15~12:45

有沙

12:45~13:00

有沙

13:00~13:30

青沼 さえ子

13:15~14:00

田中

13:30~14:00

青沼 さえ子

14:00

岩盤浴

14:15~15:00

岩盤浴

15:15~16:00

田中 美奈子

19:00~19:45

まさこ

20:00~20:45

有沙

21:00~21:45

有沙

21:00

岩盤浴

45分

10:30~11:00

ゆるくYW

飯田

11:00~11:30

WEエアロ

飯田

11:45~12:45

メニュー

マスターズ

田中 美奈子

12:45~13:45

BODYBALANCE

飯田 有沙

14:00~14:45

BODYCOMBAT

戸栗 悠太

14:30~15:20

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)

17:30

はじめてフローヨガ

青沼

19:00

ヨガ

田中

20:30

リフレッシュ

ピラティス

MIKA

10:30~11:30

おはようエアロ

10:45~11:30

レギュラーエアロ45

11:45~12:45

メニュー

マスターズ

田中 美奈子

13:00~13:45

WJ & 水中運動

市川 今日子

14:00~14:30

ズンパステップ

林部 ふき子

15:00~19:00まで

ヒーローアカデミーの為スタジオ入場出来ません

19:15~20:15

BODYCOMBAT

飯田 有沙

20:30~21:15

BODYCOMBAT

戸栗 悠太

21:30~22:15

SHBAM

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

ピラティス

横口

20:30

ベースック

ヨガ

赤澤

11:00

ヨガ

11:45~12:30

WJ & 水中運動

高野 愛斗

12:30

2・16日

9・23日

14:00

ヨガ

奥野

19:00

ピギナー

# 12月 28 日 (木)

|                                       | スタジオ                                                                                             | ホットスタジオ            | プール                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| 10:30                                 |                                                                                                  |                    |                          |
| 11:00                                 | 11:00~12:00                                                                                      | 11:00~12:00        | 11:00~12:00              |
| 11:30                                 | マットピラティス<br>田中 美奈子                                                                               | 無料開放               | WJ&水中運動<br>鈴木 拓磨         |
| 12:00                                 |                                                                                                  |                    |                          |
| 12:30                                 | 12:15~13:15<br> | 12:30~13:30        | 12:15~12:45<br>初平泳ぎ 鈴木   |
| 13:00                                 |                                                                                                  | ストレッチポール<br>田中 美奈子 | 12:45~13:15<br>初バタフライ 鈴木 |
| 13:30                                 | 13:30~14:15                                                                                      |                    |                          |
| 14:00                                 |                 | 14:00~15:00        |                          |
| 14:30                                 |                                                                                                  | 無料開放               |                          |
| 15:00                                 |                                                                                                  |                    |                          |
| 19:00                                 |                                                                                                  |                    |                          |
| プール終了18:00 ジムスタッフレス16:30 お風呂・更衣室18:30 |                                                                                                  |                    |                          |

# 12月 29 日 (金)

|                                       | スタジオ                                   | ホットスタジオ     | プール      |
|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------|----------|
| 10:30                                 |                                        |             | フリースイミング |
| 11:00                                 | 11:00~12:00<br>ヨガ                      | 11:00~12:00 |          |
| 11:30                                 | 赤澤 香代子                                 | 無料開放        |          |
| 12:00                                 |                                        |             |          |
| 12:30                                 | 12:15~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 12:30~13:30 |          |
| 13:00                                 | 戸栗 悠太                                  | ベーシックヨガ     |          |
| 13:30                                 |                                        | 赤澤 香代子      |          |
| 14:00                                 | 13:30~14:30<br>ZUMBA®                  | 14:00~15:00 |          |
| 14:30                                 | 林部 ふき子                                 | 無料開放        |          |
| 15:00                                 |                                        |             |          |
| 16:00                                 |                                        |             |          |
| 17:00                                 |                                        |             |          |
| 18:00                                 |                                        |             |          |
| 19:00                                 |                                        |             |          |
| プール終了18:00 ジムスタッフレス16:30 お風呂・更衣室18:30 |                                        |             |          |