

2024. 5 ~

SPORTS SPA BLUE EARTH

レッスンの **W**マークは  
初心者にもおススメの  
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	ジム	ホット	プール				
10:00																												
10:30~11:15																												
11:00	田中 美奈子																											
11:30~12:15																												
12:00																												
12:30~13:15																												
13:00																												
13:30~14:00																												
14:00																												
14:15~15:00																												
15:00																												
15:15~16:00																												
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												
22:00																												
23:00																												
0:00																												

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。

定員 18名

無料開放

13:30~15:30  
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  
ールのみの可)

無料開放

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

無料開放

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

	60分	45分	30分
5日	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYCOMBAT
12日	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP
19日	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS DANCE
26日	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK

11:00~12:00  
12:15~13:15  
の間  
ホットスタジオを  
無料開放しま  
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  
ールのみの可)

※タイムテーブルは変更する場合があります