

2024. 7~

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			
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	田中 美奈子	11:00																					
11:30																							
12:00																							
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																							
22:30																							
23:00																							
23:30																							
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
暖スタジアム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)

無料開放
ヒーローアカデミーの為にスタジオ入り出来ません

無料開放
ヒーローアカデミーの為にスタジオ入り出来ません

※タイムテーブルは変更する場合があります

	60分	45分	30分
7日	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYPUMP
14日	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT
21日	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS DANCE
28日	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE