

2025年11月 BLUE EARTH SPORTS SPA

・レッスンの♥マークは初心者にもおススメのレッスンになります。
・ホットレッスンは ☐ 有料 ☐ 無料レッスンになります。

レッスン開始後の入室・退室は禁止になります。

月				火				水				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	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			10:30~11:30 初めてメドレー	10:30~11:30 FTP			10:30~11:00 ゆっくりW 田中	10:15~11:15 ベリーロピックス			10:30~11:30 Wエアロ	10:45~11:30 LES MILLS DANCE			10:45~11:30	9:30~11:45 スイミングスクールで 4コース利用します。 ウォーキングコースのみ			11:00~12:00 利用できます。 ご協力を お願いします。	11:00~12:00 初級・中級エアロ		
田中 美奈子		11:00 ヨガ	★★★ 市川 今日子	表参道ピラティス 田中 美奈子	サーキット	11:00 ボール	11:00~11:30 Wエアロ 田中	カテリー	11:00 サーキット	11:00 ヨガ	飯田 奈奈	11:00 ヨガ	11:00 ピラティス	11:00 横口	11:00~12:30 初めてスイミング へ★	11:00 ボール			11:00 ボール		無料開放	
11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE	11:30 バランス ディスク	長久保	11:45~12:15 WJ 山本		11:00 エクササイズ ボール	11:45~12:15 宮下	11:45~12:15 初ク 河野 ★	11:30~12:30 FTP	11:00 エクササイズ ディスク	長久保	11:45~12:45 メニュー マスターズ	11:45~12:45 ヨガ	11:45~12:45 戸果	11:45~12:30 WJ &水中運動	12:00~12:15 休	12:30 フリー 岩盤浴	2:15~13:00 WJ&水中運動	12:30 フリー 岩盤浴	13:15~14:00 初めてスイミング へ★	13:30~14:30 河野 大輝	13:45 ヨガ	
若林 美由紀	高野		12:15~12:45 ヌードル 山本	12:15~13:00 ZUMBA	飯島	12:30 ホット	12:15~12:45 初青 河野 ★★	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30 フリー 岩盤浴	12:30 フリー 岩盤浴	13:00~13:45 WJ &水中運動 市川 今日子	13:00~13:45 赤澤 香代子	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP	13:15~13:45 平塚 河野 ★★	12:15~13:15 1・15・29日 パワーヨガ	12:30 フリー 岩盤浴	12:45~13:15 平塚 河野 ★★	13:15~14:00 赤澤 香代子	13:30~14:30 赤澤 香代子	14:00 60	14:00 斉藤 まさみ	
12:30~13:15 Fithop		12:30 FTP	13:00~13:30 ク・青 山本 ★★	13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE	13:15 エクササイズ	13:15 田中	13:00~14:00 メニュー マスターズ	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:45 WJ &水中運動 市川 今日子	13:00~13:45 赤澤 香代子	13:00~13:45 赤澤 香代子	13:00~13:45 赤澤 香代子	13:00~13:45 赤澤 香代子	13:00~13:45 赤澤 香代子	13:15~13:45 赤澤 香代子	13:15~14:00 赤澤 香代子	13:15~14:00 赤澤 香代子	13:15~14:00 赤澤 香代子	13:15~14:00 赤澤 香代子	13:15~14:00 赤澤 香代子	13:15~14:00 赤澤 香代子	
【有料】MAMI		13:30~14:00 LES MILLS BODYPUMP	14:00 岩盤浴	14:15~15:00 らくらく水中運動	14:00 ヨガ	14:00 奥野	14:15~15:00 らくらく水中運動	13:45~14:45 初・中級エアロ	14:00 60	14:00 60	14:00~14:30 平塚 市川 ★★	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	14:00~14:45 ズンパステップ	
14:15~15:00 ZUMBA		14:15~15:00 らくらく水中運動	14:15~15:00 らくらく水中運動	14:15~15:00 ZUMBA	14:15~15:00 らくらく水中運動	14:15~15:00 らくらく水中運動	14:15~15:00 らくらく水中運動	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	14:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません		
林部 美奈子		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	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	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	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	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	15:00~19:00										