・レッスンの (プレーマークは初心者にもおススメのレッスンになります。 2025年11月 **BLUE EARTH SPORTS SPA** レッスン開始後の入室・退室は禁止になります。 ・ホットレッスンは 有料 無料レッスンになります。 スタジオ ジム ホット 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 スタジオ ジム プール ジム ホット プール ホット プール スタジオ ホット 9:30~11:45 10:15~11:15 イミングスクー 10:30~11:15 10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:00 10:30~11:30 v e x ダンスの 4コース利用します。 ベリーロビックス 初めてメドレ-FTP Wエアロ 10:45~11:30 10 : 45~11 : 30 スタジオ入場 **ぬっくりW 美元 ウェーキングコースの** 田中 姜奈子 11:00 *** 姿勢改善ピラティス 11:00 11:00 11:00~11:30 カテリン 11:00 11:00 11:00 初めてスイミング ~7 出来ません 11:00 利用できます。 11:00~12:00 **DANCE** 市川 今日子 田中 姜奈子 ポール(X) Wエアロ 集田 飯田 奈奈 ビギナ 河野 大輝 ポール ご協力を ₩ ヨガ 初級・中級エアロ 11:00~12:00 開 11:30~12:30 お願いします 11:30~12:15 ピラティス パランス ディスク パランス ディスク FTP 放 12:15~13:15 11 : 45~12 : 15 實下 11:45~12:15 11 : 45~12 : 45 11:45~12:45 宮下 斉藤 まさみ 長久保 長久保 構口 11:45~12:30 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。 (ストレッチポールのみ可) 高野 飯島 飯島 戸栗 若林 美由紀 WJ dust 初ク 河野 ★ マットピラティス60 メニュー ヨガ WJ&水中運動 . 12:00~12:15 ほぐ! 12:15~13:15 12:15~12:45 12:15~13:00 12 : 15~12 : 45 田中 美奈子 マスターズ 60 置替わり 海島 玻型 2:15~13:00 12 : 15~13 : 15 😗 ZVMBA 料 定員 12:30~13:1 12:30 (次) ヌードル 山本 12:30 初費 河野 ★★ 12:30 **** ↑ 赤湯 香代子 12:30 12:30 WJ&水中運動 14日 1・15・29日 フリー Fithon FTP 32 28日 開 ₩ 飯島 玻璃型 林部 ふき子 *** 12:45~13:30 フリー 12:45~13:15 パワーヨガ 60 岩霉学 LesMills はった ピラティス 放 【有料】MAMI 13:00~13:30 13:00~14:00 13:00~13:45 13:00~13:45 Fasca 平泳ぎ 河野 ★★ 8 - 22日 長久保 幸美 名 岩盤浴 ODYCOMBAT Mメゾッ ₩ 用曲 ク・音 山本 大大士~ 13:15~14:00 13:15 田中 戸栗 悠太 WJ&水山運動 13:15~13:45 赤澤 香代子 13:15~14:00 *= -用由 I PSMILLS **O BODYPUR** 予約額レッスン ^V ポール エクササイズ 13:30~14:00 市川 今日子 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:00 マスターズ パタフライ 無罪 士士 初めてスイミング ~ 予約できます。 O BODYPUI エンジョイエアロ 13:45 平・パ 山本 ★★・ 宮沢 麻里 宫下 **** 13:45~14:45 レッスン変更 河野 大輝 レッスン 7日 21日 O VIATUAL 初・中級エアロ 14:00 14:00 14:00~14:30 14:00~14:45 4:00~14:45 14:00 14:00 14:15~15:00 **>> ZVM**BA 14:15~15:00 14 · 15~15 · 00 ヨガ 14:15~15:00 平泳ぎ 市川 大大・ ズンパステップ ヨガ WJ&水中運動 斉藤 まさみ ほぐし& 60分ランダム 岩盤浴 3 ZVMBA らくらく水中運動 林部 ふき子 ₩ 石井 綾 らくらく水中運動 藤原 りえ 14:30~15:00 ストレッチ 14:30~15:30 長久保 料 林部 ふき子 ※ 高野 愛斗 【有料】MAMI ♡ 宮沢 麻里 电野 パタフライ 市川 大大 程臭 赤澤 14 - 45~ 15 - 30 開 IO VÏÄTUAL マスターズ 15:15~16:0 15 : 15~16 : 00 **** 45分ランダム 放 30 なごみヨガ パランスポール Plu ル まさこ 田中 美奈子 5:00~17:45まで 15:45~16:15 14:00~15:45 O VIATURI 5:00~19:00まで 15:00~19:00まで **E-D-**無料開放致します。 30分ランダム **L-D-L-D-**アカデミーの為 ヨガマットをご持参の上 30 定員 18名 ご利用ください スタジオ入場 アカデミーの為 アカデミーの為 ロントで1週間前から (ストレッチポールのみ可 予約できます。 スタジオ入場 スタジオ入場 出来ません 出来ません スイミングスクール 出来ません レッスン 11日 25日 コース利用します。 コース利用します。 コース利用します。 ナーキングコースの 17:30 ウォーキングコースの ウォーキングコースの 17:30 利用できます。 利用できます。 利用できます。 はじめて 18:00~18:45 ご協力を ご協力を ご協力を ∮ 青沼 FIT JUMP お風呂 18:30まで Mメソット お願いします。 お願いします。 お願いします。 30 18:30 田中 ALINA **姜了時間 ブール 18:00/フロント受付 14:00** ピラティス 19:00~19:45 19:00 19:00 19:00~20:00 60分 45分 30分 ビギナー 19:15~20:00 構口 ヨガ45 19:15~20:15 リセット 19:15~20:15 LesMills 2日 O BODYPUMI D RODYBALANCE 0 LesMills BODYCOMBA ♥ まさこ 19:30 ピラティス O BODYPUM ● 戸栗 悠太 田中 横口 ペーシック O BODYCOMBA BODYBAL/ 9日 **ODANCE** ヨガ 20:00~21:00 宮沢 麻里 赤澤 香代子 **BODYPUM** LesMills 20 : 15~21 : 1 20 : 15~21 : 15 着林 20:15~21:15 遺替わり 20 : 15~21 : 15 20 : 15~21 : 15 20:15~21:00 **O** BODYBALANC 16日 (D BODYCOM! LESMILLS 20:30~21:15 LESMILLS RODYCOMRA 20:30 20:30 メニュー * ZVMBA メニュー *= - -20:30~21:15 *=--O BODYCOMBA 6-20日 | 13-27日 LesMills _esMills O **ODANCE** フリ-マスターズ マスターズ マスターズ 20:40 マスターズ 戸栗 悠太 23日 2VMB CODYCOMBA ♥ 戸栗 悠太 D RODV 林部 ふき子 岩髁浴 **** 21:00 **** 岩盤浴 **** ペーシック **** 30日 O RODYRALA **D** LESMILLS BODYPUM 奥野名徒 21:15~22:00 岩盤浴 ヨガ ZVMBA 21:30~22:15 45分 21:30~22:15 21:30~22:30 赤澤 お風呂 22:00まで 土屋 宗春 વિદ્યા O BODYPUA O BODYPUA

🔰 shinobu

お風呂

23:30まで

終了時間 プール 21:45 / フロント受付 21:00

お風呂

23:30まで

お風呂

23:30まで

終了時間 ブール 21:45 / フロント受付 21:00 ▮終了時間 ブール 21:45 / フロント受付 21:00 ▮ 終了時間 ブール 21:45 / フロント受付 21:00

お風呂

23:30まで

装了時間 プール 21:00/フロント受付 20:00