

2025年12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	木	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
10:00				10:00	スタジオ	ジム	ホット	プール	10:00	スタジオ	ジム	ホット	プール	10:00	スタジオ	ジム	ホット	プール	
30									30					30					
10 : 30~11 : 15				10:30~11:30	10 : 30~11 : 30				10 : 15~11 : 15					9 : 30~11 : 45					
田中 美奈子				田中 美奈子	田中 美奈子				10 : 30~11 : 00	ペリーロビックス				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 利用できます。					
11:00	★★★			市川 今日子		サーキット	ポール		11:00	カテリン	11:00	Wエアロ		11:00	avexダンスの為 スタジオ入場出来ません				
ヨガ									11:00	サーキット	11:00	ピラティス		11:00	ポール				
11:30~12:15	11:30~12:15			11:30~12:30	FTP	姿勢改善ピラティス			11:30~12:30	Wエアロ	10:45~11:30	10:45~11:30		11:00~12:00					
LesMills BODYBALANCE				長久保	高野	バランスボール	宮下		11:30~12:30	長久保	11:45~12:45	11:45~12:45		河野 大輝					
若林 美由紀									12:00	飯島	メニューマスター	ヨガ							
30				12:15~13:00	ZUMBA	12:15~13:00	12:15~13:00		12:15~12:45	田中 美奈子	60	60		齊藤 まさみ					
12 : 30~13 : 15				12:30	FTP	ヌードル	山本		12:30	初音 河野 ★★	★★★★★~	赤澤 番代子		2 : 15~13 : 00					
Fithop						林部 ふき子			13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		12:15~13 : 15					
【有料】 MAMI									13:00	LES Mills BODYCOMBAT	メニュー	WJ &水中運動		12:15~13 : 15					
30				13:00~14:00	田中	LES Mills BODYBALANCE	宮下		13:45~14:45	田中 美奈子	60	60		河野 大輝					
13 : 30~14 : 00									14:00	WJ &水中運動	フリーアエロ	60	60						
LesMills BODYPUMP									14:00	岩盤浴	岩盤浴	60	60						
14:00									14:00	奥野	メニューマスター	ヨガ							
30									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
14 : 15~15 : 00	ZUMBA				岩盤浴	らくらく水中運動	高野 爰斗		14:00	奥野	60	60							
林部 ふき子									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
30									14:00	奥野	60	60							
15 : 15~16 : 00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
なごみヨガ									14:00	奥野	60	60							
まさこ									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
30									14:00	奥野	60	60							
15 : 15~16 : 00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
16:00									14:00	奥野	60	60							
17:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
30									14:00	奥野	60	60							
18:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
30									14:00	奥野	60	60							
18:30									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
30									14:00	奥野	60	60							
19:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
19 : 15~20 : 00									14:00	奥野	60	60							
LesMills BODYCOMBAT									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
戸栗 悠太									14:00	奥野	60	60							
30									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
15 : 15~16 : 00									14:00	奥野	60	60							
16:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
17:00									14:00	奥野	60	60							
30									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
18:30									14:00	奥野	60	60							
30									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
19:00									14:00	奥野	60	60							
19 : 15~20 : 00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
LesMills BODYCOMBAT									14:00	奥野	60	60							
30									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00									14:00	WJ &水中運動	WJ &水中運動	60	60						
20:00									14:00	奥野	60	60							
20:00																			