

2025. 1 ~

SPORTS SPA BLUE EARTH

レッスンの♡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。

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	スタジオ	ジム	ホット	プール
10:30~11:15				10:30~11:30				10:15~11:15				10:30~11:30				10:30~11:45				9:30~11:45							
スター・コンディショニング				初めてモデル				ベリロピックス				Wエアロ				ave x ダンスの為				スイミングスクールで							
田中 美奈子				田中 美奈子				カテリン				♡♡♡				スタジオ入場				4コース利用します。							
11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00							
サーキット				★★★				♡♡♡				♡♡♡				初めてスイミング				ウォーキングコースのみ							
ヨガ				市川 今日子				♡♡♡				飯田 奈奈				ピギナー				ご利用します。							
11:30~12:15				11:45~12:15				11:30~12:30				11:45~12:45				11:45~12:30				11:45~12:00							
バランス				イントラ変更				Wエアロ				♡♡♡				横口				♡♡♡							
ディスク				WJ 戸栗				FTP				長久保				戸栗				♡♡♡							
若林 美由紀				高野				田中 美奈子				飯島				メニュー				WJ & 水中運動							
12:30~13:15				12:15~13:00				12:45~13:30				12:45~13:45				12:15~13:15				12:15~13:15							
FitHop				ZUMBA				LES MILLS BODYCOMBAT				フリー				18日				無料開放							
【有料】MAMI				林部 ふき子				岩盤浴				岩盤浴				F... ..				WJ & 水中運動							
13:30~14:00				13:15~14:00				13:45~14:45				13:00~13:45				13:15~13:45				13:15~13:45							
LES MILLS BODYPUMP				LES MILLS BODYBALANCE				初・中級エアロ				WJ & 水中運動				Mメドット				高野 愛斗							
14:15~15:00				14:15~15:00				14:00~14:30				14:30~15:00				14:00~14:45				14:00~14:45							
ZUMBA				ZUMBA				60				パワフル				ズンパステップ				WJ & 水中運動							
林部 ふき子				高野 愛斗				岩盤浴				市川 今日子				林部 ふき子				飯島 瑞穂							
15:15~16:00				15:15~16:00				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				15:00~17:45まで				15:00~17:45まで							
なごみヨガ				バランスボール Plus				ヒーロー				ヒーロー				アカデミーの為				アカデミーの為							
まさこ				田中 美奈子				アカデミーの為				ヨガマットを				18:00~18:45				18:00~18:45							
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00							
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00							
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00							
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00							
19:15~20:00				19:00~19:45				19:15~20:15				19:15~20:15				19:15~20:15				19:00~20:00							
LES MILLS BODYCOMBAT				ヨガ45				LES MILLS BODYCOMBAT				LES MILLS BODYBALANCE				LES MILLS BODYPUMP				ピギナー							
戸栗 悠太				まさこ				利用出ます。				利用出ます。				利用出ます。				ピラティス							
20:15~21:15				20:00~21:00				20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15							
ZUMBA				レッスン変更				メニュー				メニュー				メニュー				20:40							
林部 ふき子				LES MILLS BODYATTACK				★★★★★				ZUMBA				ZUMBA				ベシック							
21:30~22:15				21:15~22:15				21:30~22:30				21:30~22:30				21:30~22:30				21:30~22:30							
LES MILLS BODYPUMP				- Yoga				時間変更				LES MILLS BODYPUMP				LES MILLS BODYPUMP				ヨガ							
22:00				22:00				22:00				22:00				22:00				22:00							
23:00				23:00				23:00				23:00				23:00				23:00							
お風呂 23:30まで				お風呂 23:30まで				お風呂 23:30まで				お風呂 23:30まで				お風呂 23:30まで				お風呂 22:00まで							
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00				プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00				プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00				プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00				プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00				プール 21:00 終了 / フロント受付 20:00							

特別営業用になります。

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

無料開放

無料開放

無料開放

無料開放

無料開放

無料開放

無料開放

無料開放

無料開放