２０２５．３～ 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

スタジオ
- 10：30～11：15 スタートコンディショニング45 田中　美奈子
- 11:30～12：15 LesMills BODYBALANCE 若林　美由紀
- 12：30～13：15 Fithop 【有料】MAMI
- 13：30～14：00 LesMills BODYPUMP
- 14：15～15：00 ZUMBA 林部　ふき子
- 15：15～16：00 なごみヨガ まさこ
- 19：15～20：00 LesMills BODYCOMBAT 戸栗　悠太
- 20：15～21：15 ZUMBA 60 林部　ふき子
- 21：30～22：15 LesMills BODYPUMP

ジム
- 11:00 サーキット
- バランスディスク 高野
- 週4回レッスンの為 31日 VR DANCE

ホット
- 11:00 ヨガ 青沼
- 12:30 FTP レギュラーピラティス 田中
- 14:00 岩盤浴
- 18:30 ピラティス 橋口
- 20:30 フリー岩盤浴

プール
- 10:30～11:30 初めてメドレー ★★★ 市川　今日子
- 11：45～12：15 ＷＪ　戸栗
- 12：15～12：45 ヌードル　戸栗
- 13：00～13：30 ク・背　青沼　★★★～
- 13：30～14：00 平・バ　青沼　★★～
- 14：15～15：00 ＷＪ＆水中運動 高野　愛斗
- 20：15～21：15 メニュー マスターズ ★★★★★～

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。

お風呂　23：30まで

プール　22：30　終了　/　フロント受付　21：00

火

スタジオ
- 10：30～11：30 FTP 姿勢改善ピラティス 田中　美奈子
- 12:15～13：00 ZUMBA 林部　ふき子
- 13：15～14：00 LesMills BODYBALANCE 宮沢　麻里
- 14：15～15：00 ZUMBA 【有料】MAMI
- 15：15～16：00 バランスボール　Plus 田中　美奈子（定員　18名）
- 19：00～19：45 ヨガ45 まさこ
- 20：00～21：00 LesMills BODYATTACK
- 21:15～22：15 salsation 【有料】shinobu

ジム
- 11:00 サーキット
- マットストレッチ 山本
- 13:15 ポール エクササイズ 宮下

ホット
- 11:00 ポール エクササイズ 宮下
- レッスン名変更 12:30 ホット コンディショニング 田中
- 14:00 ヨガ 奥野
- 17:30 Fascia Mメドット 田中
- 19:30 ベーシック ヨガ 若林
- 21:00 岩盤浴 45分

プール
- 10：30～11：00 ゆっくりW　篠田
- 11：00～11：30 Wエアロ　篠田
- 11:45～12：25 めざせ 25m!!～★
- 12：30～12：45 がんばれクロール～★★ 青沼　さえ子
- 13：00～14：00 マスターズ ★★★★★～ 青沼　さえ子
- 14:15～15:00 らくらく水中運動 宮沢　麻里
- 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出ます。ご協力をお願いします。
- 20：15～21：15 メニュー マスターズ ★★★★★～

お風呂　23：30まで

プール　22：30　終了　/　フロント受付　21：00

木

スタジオ
- 10：15～11：15 ベリーロビックス カテリン
- 11：30～12：30 FTP マットピラティス60 田中　美奈子（ストレッチポール使用の為 定員35名）
- 12：45～13：30 LesMills BODYCOMBAT 戸栗　悠太
- 13：45～14：45 初・中級エアロ 60 藤原　りえ
- 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
- 19：15～20：15 LesMills BODYCOMBAT 宮沢　麻里
- 20：30～21：15 ZUMBA 宮沢　麻里
- 21：30～22：30 LesMills BODYPUMP

ジム
- 11:00 サーキット
- バランスディスク 飯島

暖スタジオ
- 11:00 ヨガ 長久保
- 12:30 フリー岩盤浴
- 14：00～15:45 無料開放
- 17:30 はじめてフローヨガ 青沼
- 19:00 リセットポール コンディショニング 田中
- 20:30 フリー岩盤浴

14:00～15:45の間暖スタジオ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。（ストレッチポールのみ可）

プール
- 10：30～11：30 Wエアロ ♡♡♡ 飯田　奈奈
- 11：45～12：45 メニュー マスターズ ★★★★★～
- 13:00～13:45 ＷＪ＆水中運動 市川　今日子
- 14：00～14：30 平泳ぎ　市川　★★～
- 14：30～15：00 バタフライ　市川　★★～
- 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出ます。ご協力をお願いします。
- 20：15～21：15 メニュー マスターズ ★★★★★～

※タイムテーブルは変更する場合があります

お風呂　23：30まで

プール　22：30　終了　/　フロント受付　21：00

金

スタジオ
- 10:30～ おはようエアロ
- 10：45～11：30 レギュラーエアロ45 宮沢　麻里
- 11：45～12：45 ヨガ 60 赤澤　香代子
- 13：00～13：45 LesMills BODYPUMP
- 14:00～14：45 ズンバステップ 林部　ふき子
- 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
- 19:15～20：15 LesMills BODYBALANCE 赤澤　香代子
- 20：30～21：15 LesMills BODYCOMBAT 戸栗　悠太
- 21:30～22：30 Enjoy HIPHOP Max

ジム
- 11:00 サーキット
- マットストレッチ 戸栗

ホット
- 11:00 ビギナーピラティス 橋口
- 12:30 Fascia Mメドット 田中
- 14:00 ヨガ 奥野
- 19:00 ビギナーピラティス 橋口
- 20:40 ベーシック ヨガ 赤澤

プール
- イントラ変更 10：45～11：30 初めてスイミング　～★ 河野　大輝
- イントラ変更 11:45～12：30 ＷＪ＆水中運動 飯島　琉聖
- 12：45～13：15 平泳ぎ　小池　★★★
- 13：15～13：45 バタフライ　小池　★★★
- イントラ変更 14：00～14：45 ＷＪ＆水中運動 石井　綾
- 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出ます。ご協力をお願いします。
- 20：15～21：15 メニュー マスターズ ★★★★★～

お風呂　23：30まで

プール　22：30　終了　/　フロント受付　21：00

土

スタジオ
- ａｖｅｘダンスの為スタジオ入場出来ません
- 12：00～12：15　ほぐし
- 12:15～13：15 LesMills BODYBALANCE 1・15・29日 / パワーヨガ 8・22日 赤澤　香代子
- 13：30～14：30 エンジョイエアロ 60 斉藤　まさみ
- 15：00～17：45まで ヒーローアカデミーの為スタジオ入場出来ません
- 18：00～18：45 FIT JUMP ALINA
- 19：00～20：00 LesMills BODYPUMP
- 20:15～21：00 LesMills BODYCOMBAT 戸栗　悠太

ジム

ホット
- 11:00 ポール コンディショニング 宮下
- 12:30 フリー岩盤浴
- 14:00 ベーシック ヨガ 赤澤

プール
- 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利用出ます。ご協力をお願いします。
- 12：15～13：00 WJ&水中運動 高野　愛斗
- 13：15～13：45 初平　河野　★★
- 13：45～14:15 初バ　河野　★★
- 14：30～15：30 メニュー マスターズ ★★★★★～

お風呂　22：00まで

プール　21：00　終了　/フロント受付　20：00

日

スタジオ
- レッスン変更 11:00～12：00 初級・中級エアロ 斉藤　まさみ
- 12：15～13：15 ヨガ 60 長久保　幸美
- 13：30～14：30 LesMills VIRTUAL 60分ランダム
- 14：45～15：30 LesMills VIRTUAL 45分ランダム
- 15：45～16：15 LesMills VIRTUAL 30分ランダム

ホット
- 無料開放
- 無料開放
- 13:45 ヨガ 長久保

プール

お風呂　18：30まで

プール　18：00/フロント受付　14：00　終了

	６０分	４５分	３０分
２日	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE
９日	LesMills BODYCOMBAT	LesMills DANCE	LesMills BODYATTACK
１６日	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYPUMP
２３日	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYCOMBAT
３０日	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYBALANCE	LesMills DANCE