## 2025. 7~ SPORTS SPA BLUE EARTH Duyan March baran Bar

					-	<u> </u>	•				<u> </u>		レツス	シとなっ	ております。	,						
スタジオ ジム	オット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール		スタジオ	ジム	<b>小</b> 眼スタジオ	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
							10:00									10:00			9:30~11:45			
			1					10 : 15~11 : 15											スイミングスクールで			
40.00.44.45		40.00 44.00	40 00 44 00	1		10 00 11 00	30	10.10-11.10			40.00.44.00		1			30						
10 : 30~11 : 15		10:30~11:30	10:30~11:30			10:30~11:00	ļ	ベリーロビックス			10 : 30~11 : 30	10:30~ おはようエアロ				avoxダンスの為			4コース利用します。			
スタートコンディショニング46 (M) MM		初めてメドレー	FTP			ゆっくりW 篠田 ↓	11:00		MINI.		WITE	10:45~11:30	var.		10 : 45~11 : 30	スタジオ入場			ウォーキングコースのみ			
<sup>™</sup> 田中 美奈子 <sup>™</sup> 11:00	11:00	***	姿勢改善ピラティス	<sup>11</sup> :00	11:00	11:00~11:30		カテリン	<sup>₩</sup> 11:00	11:00		レギュラーエアロ45	<sup>74</sup> 11:00	11:00	初めてスイミング ~★	出来ません		11:00	利用出ます。	11:00~12:00	無	
サーキット	ョガ	市川 今日子	りょうじゅう 第一	サーキット	ポール	₩エアロ 無田♡			サーキット		飯田 奈奈	宮沢 麻里	サーキット	ビギナー	河野 大輝			ポール	ご協力を		料	
11:30~12:15 パランス	1				エクササイズ	レッスン変更	30	11 : 30~12 : 30	パランス	♥ョガ				ピラティス		30		=>7+>=>	,お願いします。	初級・中級エアロ	開	
Lections	長久保	11 : 45~12 : 15		パランスポール	官下	11:45~12:15	ļ	FTP	ディスク	長久保	11 - 45~12 - 45	11 : 45~12 : 45	マットストレッテ	横口	11:45~12:30			♥ 實下		♥斉藤 まさみ	放	
DODIDALANCE	BAK.	~		A	-	1	12:00			BAK.	-			18 H	-	12:00 12:00~12:15 ほぐし	-		+	· Am aco	///	
<b>芳林 美由紀 高野</b>		WJ 山本 ∨		飯島		初ク 河野 ★	ļ	マットピラティス60	飯島 バランスボール	-	×==-	ヨガ	戸栗		WJ&水中運動	12:15~13:15	ł			1	_	
		12 : 15~12 : 45				12:15~12:45	30	田中 美奈子	定員30	2	マスターズ	60			飯島 珠聖	30 BODYBALANCE			12 : 15~13 : 00	12 : 15~13 : 15	無	
12 : 30~13 : 15		ヌードル 山本	🛮 😗 ZVMBA		12:30	初背 河野 ★★	<u>i                                     </u>	L		12 30	****	♥ 赤澤 香代子		12:30		5・19日		12:30	WJ&水中運動	ョガ	料	
Fithop	FTP	イントラ変更	∭林部 ふき子		*71		19:00	12:45~13:30		フリー				Feeela	12 : 45~13 : 15	パワーヨガ			高野 愛斗	<b>№</b> 60	開	
【有料】MAMI	は、ュラー ピラティス	13:00~13:30		13:15	コンディショニング	13:00~14:00	13.00	LESMILLS BODYCOMBAT		岩盤浴	13:00~13:45	13:00~13:45		Mメドット	平泳ぎ 河野 大大大	12・26日		フリー岩盤浴	レッスン・時間変更	長久保 幸美	放	
	♥ 田中	ク・背 山本 ★★★~	13:15~14:00	<b>1</b> 1 #−ル	⊯ 田中	メニュー		<b>♥</b> 戸栗 悠太			WJ&水中運動	D BODYPUMP		田中	13 : 15~13 : 45	赤澤 香代子	1		13:15~14:00			
13 : 30~14 : 00		13 : 30~14 : 00	LESMILLS	エクササイズ		マスターズ	30		İ		市川 今日子				パタフライ 河野 大大大	13 : 30~14 : 30	1		初めてスイミング ~★	13 : 30~14 : 30	1	
D BODYPUMP		〒・パ 山本 ★★~	BUVI BALANCE	宮下	1	****	<del>  </del>	13 : 45~14 : 45	1		100 7H F	4 <u>*</u>	1						i	.5 . 55 . 14 . 60	13:45	
<b>♥</b> BODYPUMP		ハ 山本 TX大~	☆ 宮沢 麻里	E L			14:00						1	44	44 40	14:00 エンジョイエアロ		4	河野大輝	O VINTUAL	1	
	14:00		1		14:00	レッスン変更	ļ	初・中級エアロ		14 : 00~				14:00	14 : 00~14 : 45	60		14:00			ョガ	
14:15~15:00	岩盤浴		14:15~15:00		ヨガ	14:15~15:00	30	60		無	平泳ぎ 市川 ★★~	ズンパステップ		ヨガ	WJ&水中運動	30 斉藤 まさみ		ペーシック		60分ランダム		
🔧 ZVMBA			SVMBA 😙			らくらく水中運動	ļļ	以 藤原 りえ		料		♥林部 ふき子		M	石井 綾 W			ョガ	14:30~15:30		長久保	
♥林部 ふき子	ļ	高野 愛斗 √	【有料】MAMI		臭野	宮沢 麻里 🖔	16:00				パタフライ 市川 大大~			♥ 臭野	-	15:00		赤澤	¥==-	14:45~15:30		
15 : 15~16 : 00			15 : 15~16 : 00	-						開	14:00~15:45 の間	)							マスターズ	<b>○ VIATUAL</b> 45分ランダム	1	
なごみヨガ			パランスポール Plus				30			放	暖スタジオを					30			****	70% 7074	1	
<b>∜</b> まさこ			★田中 美奈子				16:00			-	無料開放致します。					 15:00~17:45まで				15 : 45~16 : 15	1	
								15:00~19:00まで			ヨガマットを ご持参の上	15:00~19:00まで				E-0-				O VIRTURL		
火・木・ѕ	2曜日	စ	定員 18名				30	t-o-			ご利用ください。 (ストレッチポー	t-o-				30 アカデミーの為				30分ランダム		
16:00~18			ZA 10-11					アカデミーの為			(ルのみ可)	アカデミーの為				スタジオ入場						
スイミンク			ŀ			スイミングスクールで	17:00	スタジオ入場 出来ません			スイミングスクールで	スタジオ入場 出来ません			スイミングスクールで	17:00 出来ません						
優先時間 一部コース			1			4コース利用します。		四木よらん			4コース利用します。	四末ません			4コース利用します。	30						
ー <sub>部コー</sub> へ できま		THO!	]			ウォーキングコースのみ	30				ウォーキングコースのみ				ウォーキングコースのみ	30						
			ŀ		17:30		18:00			はじめて フローヨガ					利用出ます。	18:00~18:45	ł					
			•			お願いします。					お願いします。				お願いします。	EIT IIMD				お風呂	18 : 3	0まで
	18:30	İ	]		田中	]	30			1						30 <mark>♥ ALINA</mark>						
	ピラティス						19:00			40.00				40.00	1	19:00				<b>プール 18:00/</b>	フロント受付	14:00 義了
			19:00~19:45				ļ <b>.</b>		-	19:00			-	19:00		19:00~20:00		Г		_		
19:15~20:00 LESMILLS	横口	ļ	ョガ45			1	30	19 : 15~20 : 15		リセットホ* <b>ー</b> ル		19:15~20:15		ピギナー	1	30 D BODYPUMP			60:	分   4	45分	3 0
BODYCOMBAT			<b>∜</b> まさこ	1	19:30			LESMILLS		355, 458=54,		LESMILLS		ピラティス		יועטע 🍑 אוויין דיייי		<b> -</b>	↑ LesMil		SMILLS	▲ LesMill
♥ 戸栗 悠太					ペーシック		20:00	BODYCOMBAT		~田中		BODYBALANCE		横口		20:00			6日 (b) RODY	ATTACK (*)	<b>ANC</b>	() DANVE
			20 : 00~21 : 00		ョガ			🧗 宮沢 麻里				♥赤澤 香代子						<b>│</b>	LESM		5MILL5	LESMI
20 : 15~21 : 15		20 : 15~21 : 15	► LESMILLS		<b>♥</b>	20 : 15~21 : 15			1		20 : 15~21 : 15		1		20 : 15~21 : 15	20:15~21:00	1	1	3 E (►) RON	YPUMP () BO		IT() DANY
ZVMBA	20:30	メニュー	<b>O</b> BODYATTACK			メニュー	30	20 : 30~21 : 00	1	20:30	メニュー	20 : 30~21 : 15	1		メニュー	30 LESMILLS BODYCOMBAT			ועטע 🍑		עועטאו עו	
60 CVINDH						マスターズ		*) ZVMBA	1	フリー		LESMILLS		20:40	-	BODYCOMBAT 戸果 悠太		,	O E DANY		SMILLS	LesMill
	フリー	マスターズ	· C	1		+	21:00		1		マスターズ	BODYCOMBAT			マスターズ	21:00	1	'	BODYCO	<u>ombat w Bo</u>	IDYPUMI	UDA
林部 ふき子	岩盤浴	****	ļ	1	21:00	****		● 宮沢 麻里	1	岩盤浴	****	戸栗 悠太	1	ペーシック	****				LESMILL	.5 CE	SMILLS	↑ LESN
			21:15~22:00		岩盤浴		30						1	ョガ		30		2	THU BODYB	ALANCE (D BO	DYATTAC	(WROD
21 : 30~22 : 15			ZVMBA	4	45分	1		21 : 30~22 : 30				21 : 30~22 : 30		赤澤				_				<b>A NAN</b>
O RODYPILME			土屋 宗春			1		- 1 mml*				-01			1	お風見	引 2	2:0	0まで			
21:30~22:15  DESMILLS BODYPUMP			1	İ			22:00	D BODYPUMP				ခရှိနေရှိ				22:00		•				
-			ł				<del>  </del>	M				M abinabu					00 #27	/7011	- 受付 20:00			
			ļ				30	<b>▼</b>	1	l		♥ shinobu	1			J−ル 21:	w ₩î	/ノロン	· 文刊 ZU: UU			
								※タイムテーブ	ルは変更	ける場合	があります											
大田口 (	ງງ . ງ	0 士 ズ	大田	<b>—</b>	ງງ . ງ	の士が	23:00					き回り	<b>-</b> -	9 . 9	n±ズ 「							
お風呂	ن ن د <u>ن</u>	ひまじ	の風は	<b>=</b> 4	კა : ა	0まで	30	の風は	<b>=</b> 4	.o : o	0まで	の風は	<b>=</b> 4	.o : 3	0まで							
	/	LEAH 21 00	-t 11 - 20 - t	20 40-7	/ ===	L型件 21 .00	00	-f_== 00 f		/ 350	LEAH 21 AA	-t_ n on t	· **	/ 753	L 32 H 21 AA							
D プール 22:30 装了 / フロント受付 21:00			プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00					0:00 プール 22:30 装了 / フロント受付 21:00					ブール 22:30 終了 / フロント受付 21:00									