

2025. 8 ~

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				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								10:15~11:15				10:15~11:15				10:30~11:45											
30	10:30~11:15		10:30~11:30	10:30~11:30			10:30~11:00	10:30~11:15			10:30~11:30	レッスン変更				avexダンスの為											
スタートコンディショニング			初めてメドレー	FTP			ゆっくりW 篠田	ベリーロピックス			Wエアロ	10:45~11:30			10:45~11:30	スタジオ入場				11:00							
田中 美奈子	11:00	11:00	★★★	美奈子ピラティス	11:00	11:00	11:00~11:30	カテリン	11:00	11:00	Wエアロ	11:00	11:00	11:00	初めてスイミング 一太	出来ません				11:00		11:00~12:00					
サーキット	ヨガ	市川 今日子	田中 美奈子	サーキット	ボール	Wエアロ 篠田		サーキット	ヨガ	篠田 美奈子	ピラティス	ピラティス	ピラティス	ピラティス	横口	河野 大輝				ボール		無料開放					
11:30~12:15	バランス	長久保	11:45~12:15		エクササイズ	宮下	11:45~12:25	FTP			長久保	11:45~12:45	11:45~12:45	11:45~12:45	11:45~12:30					宮下							
BODYBALANCE	ディスク	高野	WJ 山本		ピラティス	篠田	12:30~12:45	マントピラティス60			篠田	メニュー	ヨガ	戸栗	WJ&水中運動	12:00~12:15 休											
若林 美由紀			12:15~12:45	12:15~13:00			12:30~12:45	田中 美奈子			メニュー	マスターズ	60		飯島 瑞聖	12:15~13:15						無料開放					
12:30~13:15	Fithop		12:30	ZUMBA		12:30	13:00~14:00	12:45~13:30			フリー	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	12:45~13:15	12:15~13:00				12:30							
【有料】NAMI	FTP		イントラ変更	林部 美奈子		13:15	13:00~14:00	13:00~13:30			岩盤浴	13:00~13:45	WJ&水中運動	13:00~13:45	12:45~13:15	12:15~13:00				フリー							
13:30~14:00			13:00~13:30	レッスン変更			メニュー	岩盤浴			岩盤浴	13:00~13:45	WJ&水中運動	13:00~13:45	12:45~13:15	12:15~13:00				岩盤浴							
BODYPUMP			13:30~14:00	BODYBALANCE			マスターズ					市川 今日子	市川 今日子	市川 今日子	13:15~13:45	12:15~13:00											
14:00			14:00				マスターズ	13:45~14:45								13:30~14:30											
14:15~15:00			14:15~15:00	ZUMBA			14:15~15:00	14:00~14:30				14:00~14:30	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	13:30~14:30											
林部 美奈子	岩盤浴		WJ&水中運動	【有料】NAMI			14:15~15:00	14:00~14:30				14:00~14:30	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	13:30~14:30											
15:00~15:45			15:00~15:45				15:00~15:45	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
なごみヨガ			15:15~16:00				15:15~16:00	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
まさこ			15:15~16:00				15:15~16:00	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
16:00			16:00~18:30				16:00~18:30	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
17:00			17:00~18:30				17:00~18:30	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
30			17:30				17:30	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
18:00			18:00~18:30				18:00~18:30	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
30			18:30				18:30	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
19:00			19:00~19:45				19:00~19:45	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
30	19:15~20:00		ヨガ45				19:15~20:00	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
BODYCOMBAT	戸栗 悠太		まさこ				19:15~20:00	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
20:00			20:00~21:00				20:00~21:00	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
30	20:15~21:15		20:15~21:15				20:15~21:15	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
ZUMBA	60		メニュー				メニュー	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
林部 美奈子	岩盤浴		マスターズ				マスターズ	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
21:00			★★★★★				★★★★★	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
30	21:30~22:15		21:15~22:00				21:15~22:00	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
BODYPUMP			ZUMBA				ZUMBA	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
22:00			土屋 宗孝				土屋 宗孝	14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
30								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
23:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
30								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
0:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
お風呂 23:30まで								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00											
プール 22:30 終了 / フロント受付 21:00								14:30~15:00				14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:												