

2025. 9 ~

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	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					
10:30~11:15 スタートコンディショニング編			10:30~11:30 初めてメドレー	10:30~11:30 FTP			10:30~11:00 ゆっくりW 鑑	10:15~11:15 ベリーロピックス			10:30~11:30 Wエアロ	10:45~11:30 LES MILLS DANCE			10:45~11:30 スタジオ入場 出来ません			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									
田中 美奈子	11:00 サーキット	11:00 ヨガ	★★★ 市川 今日子	田中 美奈子	11:00 サーキット	11:00 ボール	11:00~11:30 Wエアロ 鑑	カチリン	11:00 サーキット	11:00 ヨガ	飯田 奈奈	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー	11:00 ピグナー					
11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE	11:30~12:15 ディスク	長久保	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本					
若林 美由紀	高野		12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本	12:15~12:45 スーパ 山本					
12:30~13:15 FitHop	12:30 FTP	田中	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本	13:00~13:30 ク・青 山本					
13:30~14:00 LES MILLS BODYPUMP	13:30~14:00 ディスク	田中	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本	13:30~14:00 ク・青 山本					
14:15~15:00 ZUMBA	14:15~15:00 WJ & 水中運動	高野 愛斗	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動	14:15~15:00 WJ & 水中運動					
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ					
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。				定員 18名				16:00~19:00まで ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません				16:00~19:00まで ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません				16:00~19:00まで ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません				16:00~19:00まで ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません							
19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15~20:00 ディスク	田中	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク	19:15~20:00 ディスク					
若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太	若林 悠太					
20:15~21:15 ZUMBA	20:15~21:15 メニュー	60	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー	20:15~21:15 メニュー					
林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子	林部 ふき子					
21:30~22:15 LES MILLS BODYPUMP	21:30~22:15 メニュー	60	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー	21:30~22:15 メニュー					
土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春	土屋 奈春					
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 23:30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 22:30 終了 / フロント受付 21:00							

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT

28日

LES MILLS
BODYPUMP

60分

7日

LES MILLS
BODYATTACK

45分

14日

LES MILLS
BODYBALANCE

30分

21日

LES MILLS
BODYCOMBAT</

	60分	45分	30分
7日	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYPUMP
14日	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK
21日	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS DANCE
28日	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT

お風呂 22:00まで

プール 21:00 終了 / フロント受付 20:00

※タイムテーブルは変更する場合があります