

2025. 10～

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				
10:30~11:15 スタートコンディショニング 田中 美奈子			10:30~11:30 初めてメドレー 市川 今日子	10:30~11:30 FTP 田中 美奈子		11:00 サーキット	11:00 ボール Wエアロ 篠田	10:15~11:15 ベリーロピックス カチリン		11:00 サーキット	11:00 ヨガ	10:30~11:30 Wエアロ 篠田 奈奈		11:00 サーキット	11:00 ヨガ	10:45~11:30 LES MILLS DANCE		11:00 サーキット	11:00 ヨガ	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 スタジオ入場 出来ません						
11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE 若林 美由紀		11:00 ヨガ 長久保	11:45~12:15 WJ 山本	11:45~12:15 WJ 山本		11:00 エクササイズ 宮下	11:45~12:25 初久 河野 大	11:30~12:30 FTP マッドピラティス 田中 美奈子		11:00 ディスク 長久保	12:30 フリー 岩盤浴	11:45~12:45 メニュー マスターズ 赤澤 香代子		11:00 ディスク 長久保	12:30 フリー 岩盤浴	11:45~12:45 メニュー マスターズ 赤澤 香代子		11:00 ディスク 長久保	12:30 フリー 岩盤浴	11:45~12:30 WJ & 水中運動 飯島 琉聖						
12:30~13:15 Fithop 【有料】MANI		12:30 FTP 田中	12:15~13:00 スーデル 山本 イントラ変更 林部 美奈子	12:15~13:00 ZUMBA 林部 美奈子		12:30 ホット 宮下	12:30~13:00 初久 河野 大	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 戸栗 悠太		12:30 フリー 岩盤浴	13:00~13:45 WJ & 水中運動 市川 今日子	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP		12:30 フリー 岩盤浴	13:00~13:45 WJ & 水中運動 市川 今日子	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP		12:30 フリー 岩盤浴	13:00~13:45 WJ & 水中運動 市川 今日子	12:15~13:15 BODYBALANCE 4・18日 パワーヨガ 11・25日 赤澤 香代子						
13:30~14:00 LES MILLS BODYPUMP		13:30~14:00 ク・青 山本 イントラ変更 岩盤浴	13:00~13:30 ク・青 山本 イントラ変更 岩盤浴	13:00~13:30 ク・青 山本 イントラ変更 岩盤浴		13:15 エクササイズ 宮下	13:00~14:00 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	13:45~14:45 初・中級エアロ 60 藤原 りえ		13:45~14:45 初・中級エアロ 60 藤原 りえ	14:00~14:30 平塚 市川 14:30~15:00 バタフライ 市川	14:00~14:45 ズンバステップ 林部 美奈子		13:45~14:45 初・中級エアロ 60 藤原 りえ	14:00~14:30 平塚 市川 14:30~15:00 バタフライ 市川	14:00~14:45 ズンバステップ 林部 美奈子		13:45~14:45 初・中級エアロ 60 藤原 りえ	14:00~14:30 平塚 市川 14:30~15:00 バタフライ 市川	14:00~14:45 ズンバステップ 林部 美奈子	13:15~14:00 初級スイミング 河野 大					
14:15~15:00 ZUMBA 林部 美奈子		14:00 岩盤浴	14:15~15:00 らくらく水中運動 飯島 琉聖	14:15~15:00 ZUMBA 【有料】MANI		14:00 ヨガ 奥野	14:15~15:00 らくらく水中運動 戸栗 悠太	15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません		14:00~14:30 平塚 市川 14:30~15:00 バタフライ 市川	14:00~14:45 ズンバステップ 林部 美奈子	15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません		14:00~14:30 平塚 市川 14:30~15:00 バタフライ 市川	14:00~14:45 ズンバステップ 林部 美奈子	15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません		14:00~14:30 平塚 市川 14:30~15:00 バタフライ 市川	14:00~14:45 ズンバステップ 林部 美奈子	15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません						
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ			15:15~16:00 バランスボール Plus 田中 美奈子	15:15~16:00 バランスボール Plus 田中 美奈子		15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	16:00~16:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません		15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	16:00~16:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません		15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	16:00~16:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません		15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	15:00~15:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません	16:00~16:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 出来ません						
17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 戸栗 悠太		17:30 Mメドット 田中	17:00~17:30 スウィングスクールで 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。	17:00~17:30 スウィングスクールで 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。		17:30 Mメドット 田中	17:00~17:30 スウィングスクールで 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。	17:30 Mメドット 田中		17:30 Mメドット 田中	17:00~17:30 スウィングスクールで 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。	17:30 Mメドット 田中		17:30 Mメドット 田中	17:00~17:30 スウィングスクールで 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。	17:30 Mメドット 田中	17:00~17:30 スウィングスクールで 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。		17:30 Mメドット 田中	17:00~17:30 スウィングスクールで 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。	17:30 Mメドット 田中	17:00~17:30 スウィングスクールで 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。				
19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 戸栗 悠太		18:30 ピラティス 横口	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ		19:30 バーシク ヨガ 若林	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子		19:00 バーシク ヨガ 若林	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子		19:00 バーシク ヨガ 若林	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子		19:00 バーシク ヨガ 若林	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 赤澤 香代子			
20:15~21:15 ZUMBA 60 林部 美奈子		20:30 フリー 岩盤浴	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子		21:00 岩盤浴 45分	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子		21:00 岩盤浴 45分	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子		21:00 岩盤浴 45分	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子		21:00 岩盤浴 45分	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニュー マスターズ 赤澤 香代子			
21:30~22:15 LES MILLS BODYPUMP			21:15~22:00 ZUMBA 土屋 奈香	21:15~22:00 ZUMBA 土屋 奈香			21:15~22:00 ZUMBA 土屋 奈香	21:15~22:00 ZUMBA 土屋 奈香				21:15~22:00 ZUMBA 土屋 奈香				21:15~22:00 ZUMBA 土屋 奈香	21:15~22:00 ZUMBA 土屋 奈香									
23:00 お風呂 23:30まで			23:00 お風呂 23:30まで	23:00 お風呂 23:30まで			23:00 お風呂 23:30まで	23:00 お風呂 23:30まで				23:00 お風呂 23:30まで				23:00 お風呂 23:30まで	23:00 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				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									

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。

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。
(ストレッチボ
ールのみの可)

※タイムテーブルは変更する場合があります

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

お風呂 22:00まで

プール 21:00 終了 / フロント受付 20:00

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			
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			

※タイムテーブルは変更する場合があります

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

お風呂 22:00まで

プール 21:00 終了 / フロント受付 20:00