

BLUE EARTH YAIZU STUDIO TIME TABLE

2026.02


| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 土 | | 日 | |
|---|--------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------------|
| STUDIO 定員40名 | MEZZO 定員7名 | STUDIO 定員40名 | MEZZO 定員7名 | STUDIO 定員40名 | MEZZO 定員7名 | STUDIO 定員40名 | BIKE 定員7名 | STUDIO 定員40名 | MEZZO 定員7名 | STUDIO 定員40名 | MEZZO 定員7名 |
| | 9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由 | | 9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由 | | 9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由 | | 9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由 | 9:30-10:00 BODYCOMBAT | | 9:30-10:15 BODYBALANCE | |
| 10:00-10:30 BODYCOMBAT | | | | | | 10:30-11:00 DANCE | | 10:30-11:15 ピラティス 泉水 | | 10:30-11:15 シェイプダンス 佐藤 | |
| 11:00-11:45 ピギナーエアロ 櫻井 | | 11:00-11:45 シンプルエアロ 櫻井 | | 11:00-11:45 BODYBALANCE | | 11:15-12:00 ストレッチヨガ YUKARI | | 11:30-12:15 BODYPUMP 泉水 | | | |
| 12:00-12:45 ヨガ 櫻井 | | 12:00-12:45 BODYPUMP 泉水 | | 12:15-13:00 BODYSTEP 中野 | | 12:30-13:15 Let's Jump! YUKARI ※トランポリン ※定員➡25名 | | 12:45-13:30 BODYSTEP 泉水 | | 12:00-12:45 ピラティス YUKARI | |
| 13:00-15:00 DVD サーキット ※入退室自由 | 13:00-14:00 BODYBALANCE 泉水 | 13:00-15:00 DVD サーキット ※入退室自由 | 13:00-15:00 DVD サーキット ※入退室自由 | 13:30-14:15 ZUMBA MIYUKI ※定員➡45名 | 13:00-15:00 DVD サーキット ※入退室自由 | 13:45-14:30 レギュラーエアロ 巻田 | | 14:00-15:00 BODYBALANCE 泉水 | | 13:00-13:30 BODYPUMP | 13:45-14:15 CORE |
| 13:30-14:15 DANCE | | 14:15-15:00 BODYCOMBAT 中野 | | 14:30-15:15 ストレッチヨガ MIYUKI | | 14:45-15:30 健美操 巻田 | | | | 14:30-15:15 DANCE | |
| 14:30-15:15 BODYPUMP | | | | | | | | 15:45-16:30 DANCE | | 15:30-16:15 BODYCOMBAT | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 18:30-19:00 BODYATTACK | | | | 18:00-18:30 BODYBALANCE | | 18:15-18:45 BODYPUMP | | 18:00-18:30 BODYBALANCE | | | |
| | | 19:00-19:45 ピラティス YUKARI | | 18:45-19:15 CORE | | 19:00-19:45 TAE BO FITNESS KEN | | | | | |
| 19:30-20:30 BODYCOMBAT AYUKA ※定員➡45名 | | | | 19:30-20:15 ZUMBA マリアン | | 20:00-20:45 BODYATTACK | | | | | |
| 20:45-21:30 DANCE AYUKA ※定員➡45名 | | 20:15-21:00 Let's Jump! YUKARI ※トランポリン ※定員➡25名 | | 20:45-21:45 快眠ヨガ TOMOCO | | 21:00-21:45 BODYCOMBAT 溝口 ※定員➡45名 | | | | | |
| | | 21:15-22:00 ヨガ YUKARI | | | | | | | | | |

🕒 ➡ ヴァーチャルレッスン
 ➡ 先月から変更になった箇所

◇スタジオへの入場はレッスン開始 10分前
 ◇整理券配布➡レッスン開始 60分前配布
 ※ヴァーチャルレッスン(再生マーク)は除く
 ※配布前の整列はレッスン開始75分前より可能
 ◇インストラクターの体調不良等により、急遽ヴァーチャルレッスンへ変更する場合がございます。

★NEW★ 水曜日 20:45～ 快眠ヨガ
 木曜日 19:00～ TAE BO FITNESS

快眠ヨガ…一日の疲れを癒し、快眠へと導きます。
 TAE BO…テコンドーとボクシング、またエアロビクスやダンスの要素を組み合わせた格闘技系エクササイズ



2026.02

特別営業に関するお知らせ

| 2月 11日(水・祝) | |
|----------------------------------|--|
| STUDIO 定員40名 | MEZZO 定員7名 |
| | 9:30-11:00 DVD サーキット ※入退室自由 |
| 11:00-11:45 ZUMBA MIYUKI | |
| 12:00-12:45 ストレッチヨガ MIYUKI | |
| 13:30-14:15 DANCE ▶ | |
| | |

特別タイムテーブル

2月 11日(水・祝)

上記の日は祝日のため、通常のスタジオプログラムとは異なります。
左記プログラム表をご確認ください。

■ スタッフ受付時間

11:00～15:00

■ 温浴施設利用可能時間

10:00～19:00

※サウナは18:30以降、利用不可

※19:00以降、シャワーのみ利用可

■ 翌月スタジオタイムテーブルについては、

20日を目安にお知らせしております。

同時にホームページでも確認できるよう準備を進めて参ります。

※休館日等で遅れる場合がございます。

