

2026年10月

BLUEEARTH SPORTS SPA

月				火				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	ジム	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 メドレー 市川 今日子	10:30~11:30 FITP 美奈子			10:30~11:00 ゆっくりW Wエアロ 田中 美奈子	10:16~11:15 ペリロピックス カズリン			10:30~11:30 Wエアロ 飯田 美奈子	10:30~ 前泳より3エアド 10:45~11:30 レギュラーエアロ 田中 美奈子			11:00 サーキット 田中 美奈子	11:00~12:00 ピダナーピラティス 田中 美奈子			9:45~11:45 フィットネス会館 スタジオ利用不可		11:00~12:00 ボール コンディショニング 飯田 美奈子	9:30~11:45 水中歩行専用コース のみ利用できます	11:00~12:00 初級・中級エアロ 美奈子	11:00~12:00 フリー岩盤浴
11:30~12:15 LESSMILLS BODYBALANCE 岩井 美由紀			11:45~12:45 Wエアロ 飯田 美奈子	11:45~12:15 初級エアロ 石井 康			11:45~12:15 ク・青 ★★ 12:15~12:45 早・バ ★★	11:30~12:30 FITP マットピラティス 田中 美奈子			11:45~12:45 メニュー マスターズ 田中 美奈子	11:45~12:45 ヨガ 田中 美奈子			12:30~13:30 ヨガ 田中 美奈子	12:30~13:30 バランステイク 石井 康			12:00~ 昼 12:15~13:15 LESSMILLS BODYBALANCE 3.17.3.1日		12:30~13:30 WJ&水中運動 飯田 美奈子	12:15~13:00 WJ&水中運動 飯田 美奈子	12:15~13:15 フリー岩盤浴	
12:30~13:15 Fitshop 【有料】MAMI			12:30~13:30 FITP レギュラーピラティス 田中 美奈子	12:30~13:15 UBOUND 【有料】Jun			12:30~13:30 ホット コンディショニング 田中 美奈子	12:45~13:30 LESSMILLS BODYCOMBAT 【有料】Hira			12:30~13:30 フリー岩盤浴 田中 美奈子	13:00~13:30 ク・青 ★★ 13:30~14:00 早・バ ★★			2日 16日 30日 フリー岩盤浴 田中 美奈子	12:30~13:30 ヨガ 田中 美奈子			12:45~13:15 ク・青 ★ 13:15~13:45 早・バ ★		12:30~13:30 フリー岩盤浴	12:45~13:00 WJ&水中運動 飯田 美奈子	12:15~13:00 WJ&水中運動 飯田 美奈子	12:15~13:15 フリー岩盤浴
13:30~14:00 LESSMILLS BODYPUMP			13:30~14:00 早・バ ★★ 山本 理緒子	13:30~14:15 LESSMILLS BODYCOMBAT 田中 美奈子			13:30~14:00 早・バ ★★	13:45~14:45 初・中級エアロ 飯田 美奈子			13:30~14:00 早・バ ★★ 市川 今日子	13:30~14:00 早・バ ★★ 市川 今日子			14:00~15:00 ヨガ 田中 美奈子	14:00~15:00 ヨガ 田中 美奈子			13:30~14:30 エッジスイム 田中 美奈子		14:00~15:00 山本 理緒子	13:15~13:45 ク・青 ★ 13:45~14:15 早・バ ★	13:30~14:15 LESSMILLS DANCE 【有料】Jun	13:45~14:45 ヨガ
14:15~15:00 ZUMBA 岩井 美由紀			14:15~15:00 フリー岩盤浴	14:15~15:00 WJ&水中運動 山本 理緒子			14:15~15:00 WJ&水中運動 山本 理緒子	14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子			14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子	14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子			14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子	14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子			14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子		14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子	14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子	14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子	14:30~15:15 ヨガ 飯田 美奈子
15:15~16:00 なごみヨガ 美奈子				15:30~16:15 リセットボール コンディショニング 田中 美奈子			15:30~16:15 ZUMBA 【有料】MAMI	15:00~18:45 フィットネス会館 スタジオ利用不可			15:00~18:45 フィットネス会館 スタジオ利用不可	15:00~18:45 フィットネス会館 スタジオ利用不可			15:00~18:45 フィットネス会館 スタジオ利用不可	15:00~18:45 フィットネス会館 スタジオ利用不可			15:00~17:45 フィットネス会館 スタジオ利用不可		15:30~16:15 LESSMILLS BODYCOMBAT 4.18日 11.25日 【有料】Hira	15:30~16:15 LESSMILLS BODYCOMBAT 4.18日 11.25日 【有料】Hira	15:30~16:15 LESSMILLS BODYCOMBAT 4.18日 11.25日 【有料】Hira	15:30~16:15 LESSMILLS BODYCOMBAT 4.18日 11.25日 【有料】Hira
16:15~18:30 フィットネス会館 スタジオ利用不可			16:30~19:30 ピラティス	16:30~19:30 ピラティス			16:30~19:30 ピラティス	16:30~19:30 ピラティス			16:30~19:30 ピラティス	16:30~19:30 ピラティス			16:30~19:30 ピラティス	16:30~19:30 ピラティス			16:30~19:30 ピラティス		16:30~19:30 ピラティス	16:30~19:30 ピラティス	16:30~19:30 ピラティス	16:30~19:30 ピラティス
17:00~19:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 【有料】Hira			17:30~19:30 ピラティス	17:30~19:30 ピラティス			17:30~19:30 ピラティス	17:30~19:30 ピラティス			17:30~19:30 ピラティス	17:30~19:30 ピラティス			17:30~19:30 ピラティス	17:30~19:30 ピラティス			17:30~19:30 ピラティス		17:30~19:30 ピラティス	17:30~19:30 ピラティス	17:30~19:30 ピラティス	17:30~19:30 ピラティス
18:00~19:30 ZUMBA 岩井 美由紀			18:30~19:30 ピラティス	18:30~19:30 ピラティス			18:30~19:30 ピラティス	18:30~19:30 ピラティス			18:30~19:30 ピラティス	18:30~19:30 ピラティス			18:30~19:30 ピラティス	18:30~19:30 ピラティス			18:30~19:30 ピラティス		18:30~19:30 ピラティス	18:30~19:30 ピラティス	18:30~19:30 ピラティス	18:30~19:30 ピラティス
19:00~19:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 【有料】Hira			19:00~19:45 ピラティス	19:00~19:45 ピラティス			19:00~19:45 ピラティス	19:00~19:45 ピラティス			19:00~19:45 ピラティス	19:00~19:45 ピラティス			19:00~19:45 ピラティス	19:00~19:45 ピラティス			19:00~19:45 ピラティス		19:00~19:45 ピラティス	19:00~19:45 ピラティス	19:00~19:45 ピラティス	19:00~19:45 ピラティス
20:00~21:00 ZUMBA 岩井 美由紀			20:00~21:00 ピラティス	20:00~21:00 ピラティス			20:00~21:00 ピラティス	20:00~21:00 ピラティス			20:00~21:00 ピラティス	20:00~21:00 ピラティス			20:00~21:00 ピラティス	20:00~21:00 ピラティス			20:00~21:00 ピラティス		20:00~21:00 ピラティス	20:00~21:00 ピラティス	20:00~21:00 ピラティス	20:00~21:00 ピラティス
21:15~22:00 5.26日 19日 LESSMILLS BODYSTEP 【有料】Jun			21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 ピラティス			21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 ピラティス			21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 ピラティス			21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 ピラティス			21:00~21:45 ピラティス		21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 ピラティス
22:00~23:00 LESSMILLS BODYSTEP 【有料】Jun			22:00~23:00 ピラティス	22:00~23:00 ピラティス			22:00~23:00 ピラティス	22:00~23:00 ピラティス			22:00~23:00 ピラティス	22:00~23:00 ピラティス			22:00~23:00 ピラティス	22:00~23:00 ピラティス			22:00~23:00 ピラティス		22:00~23:00 ピラティス	22:00~23:00 ピラティス	22:00~23:00 ピラティス	22:00~23:00 ピラティス
30																								
スタジオお知らせ MAMI有料レッスンについて 10/12 (月) → 11/30 (月) Fitshop 木曜日 11:30~12:30 マットピラティス (田中) ストレッチボール使用のため、定員32名となります。								プールスタジオお知らせ フリー岩盤浴について 整理券は必要ありませんが、途中入室は禁止です。レッスン開始5分前から入室できます。 Fasolaについて 火曜日→13.27日 金曜日→9.23日 フロントで1週間前から予約できます。 ¥1,000								プールお知らせ レッスンのレベル分けについて ※レベルを変えたい方はスタッフまで 初級者★ 中級者★★ 上級者 ★★★ 金曜日・土曜日 初級者レッスンについて ク・平→【専教選】金曜日・【専教選】土曜日 背・バ→【専教選】金曜日・【専教選】土曜日 メニューマスターズについて 20:15~21:15 メニューマスターズ ←日本マスターズ水泳に登録されている方のみ参加頂けます。								