2026年11月　BLUEEARTH SPORTS SPA

月

	スタジオ	ホット	プール
10:00			
30	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
11:00		11:00~12:00 ヨガ 長久保 申美	
30	11:30~12:15 LesMills BODYBALANCE 若林 美由紀		11:45~12:45 Wエアロ 飯田 奈奈
12:00			
30	12:30~13:15 Fithop 【有料】MAMI	12:30~13:30 FTP レギュラーピラティス 田中 美奈子	13:00~13:30 ク・背 ☆☆
13:00	13:30~14:00 LesMills BODYPUMP		13:30~14:00 平・パ ☆☆ 山本 理晴子
30	14:15~15:00 ZUMBA 林部 ふき子	14:00~15:00 フリー岩盤浴	14:15~15:00 WJ&水中運動 山本 理晴子
15:00	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		
30			
16:00	16:15~18:30 フィットネス会員様スタジオ利用不可		
30			
17:00			
30			
18:00		18:30~19:30 ピラティス 福口 仁美	
30	19:00~19:45 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira		
19:00			
30	20:00~21:00 ZUMBA 林部 ふき子	20:00~21:00 フリー岩盤浴	20:15~21:15 メニューマスターズ
20:00			
30	21:15~22:00 2,16,30日 LesMills BODYSTEP / 9日 LesMills BODYPUMP 【有料】Jun		
21:00			
30			
22:00			
30			

火

	スタジオ	ホット	プール
10:00			
30	10:30~11:30 FTP 姿勢改善ピラティス 田中 美奈子		10:30~11:00 ゆっくりW 11:00~11:30 Wエアロ 飯田 わか子
11:00		11:00~12:00 ボールエクササイズ 宮下 玲仁	
30	11:45~12:15 初心者エアロ 石井 綾		11:45~12:15 ク・背 ☆☆ 12:15~12:45 平・パ ☆☆ 冠野 大輝
12:00			
30	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	13:00~14:00 メニューマスターズ ☆☆☆
13:00	13:30~14:15 LesMills BODYCOMBAT 宮沢 麻里		
30	14:30~15:15 ZUMBA 【有料】MAMI	14:00~15:00 ヨガ 奥野 名穂	14:30~15:15 らくらく水中運動 宮沢 麻里
15:00	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		
30			
16:00			16:15~18:30 スイミングスクール 水中歩行専用コースのみ利用できます
30	17:15~18:45 フィットネス会員様スタジオ利用不可	17:30~18:30 Fascia Mメソット 田中 美奈子	
17:00			
30	19:00~19:45 ヨガ まさこ	19:30~20:30 ベーシックヨガ 若林 美由紀	
18:00			
30	20:00~20:45 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun		20:15~21:15 メニューマスターズ
19:00			
30	21:00~21:45 ZUMBA 土屋 奈香	21:00~21:45 フリー岩盤浴	
20:00			
30			
21:00			
30			
22:00			
30			

木

	スタジオ	ホット	プール
10:00			
30	10:15~11:15 ベリーロビックス カテリン		10:30~11:30 Wエアロ 飯田 奈奈
11:00		11:00~12:00 ヨガ 長久保 申美	
30	11:30~12:30 FTP 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 ☆☆☆
12:00			
30	12:45~13:30 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira	12:30~13:30 フリー岩盤浴	13:00~13:30 ク・背 ☆☆
13:00			13:30~14:00 平・パ ☆☆ 市川 今日子
30	13:45~14:45 初・中級エアロ 藤原 りえ	14:00~15:00 フリー岩盤浴	14:15~15:00 WJ&水中運動 市川 今日子
15:00			
30	15:00~18:45 ヒーローアカデミー フィットネス会員様スタジオ利用不可		16:15~18:30 スイミングスクール 水中歩行専用コースのみ利用できます
17:00		17:30~18:30 はじめてフローヨガ 青沼 さえ子	
30			
18:00			
30	19:00~20:00 LesMills BODYCOMBAT 宮沢 麻里	19:00~20:00 フリー岩盤浴 リセットボールコンディショニング 田中 美奈子 12日 26日	
19:00			
30	20:15~21:00 5,19 UBOUND 【有料】Jun / 12,26日 ZUMBA 奥野 名穂	20:30~21:30 フリー岩盤浴	20:15~21:15 メニューマスターズ
20:00			
30	21:15~22:00 LesMills DANCE 【有料】Jun		
21:00			
30			
22:00			
30			

金

	スタジオ	ホット	プール
10:00	10:30~ おはようエアロ		
30	10:45~11:30 レギュラーエアロ 宮沢 麻里	11:00~12:00 ビギナーピラティス 福口 仁美	
11:00			
30	11:45~12:45 ヨガ 赤澤 香代子	週替わり	
12:00		12:30~13:30 フリー岩盤浴	12:45~13:15 ク・背 ☆
30	13:00~13:45 LesMills BODYPUMP	Fascia Mメソット 田中 美奈子	13:15~13:45 平・パ ☆ 冠野 大輝
13:00			
30	14:00~14:45 ズンバステップ 林部 ふき子	14:00~15:00 ヨガ 奥野 名穂	14:00~14:45 WJ&水中運動 冠野 大輝
15:00	15:00~18:45 ヒーローアカデミー フィットネス会員様スタジオ利用不可		16:15~18:30 スイミングスクール 水中歩行専用コースのみ利用できます
30			
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30	19:15~20:15 LesMills BODYBALANCE 赤澤 香代子	19:00~20:00 ビギナーピラティス 福口 仁美	
19:00			
30	20:30~21:15 6,13,20日 LesMills BODYSTEP Jun / 27日 Fithop MAMI	20:40~21:40 ベーシックヨガ 赤澤 香代子	20:15~21:15 メニューマスターズ
20:00			
30	21:30~22:15 Fascia shinobu		
21:00			
30			
22:00			
30			

土

	スタジオ	ホット	プール
10:00	9:45~11:45 avex dance master フィットネス会員様スタジオ利用不可		9:30~11:45 スイミングスクール 水中歩行専用コースのみ利用できます
30		11:00~12:00 ボールコンディショニング 宮下 玲仁	
11:00	12:00~ ほぐし		
30	12:15~13:15 7,21日 LesMills BODYBALANCE / 14,28日 パワーヨガ 赤澤 香代子	12:30~13:30 フリー岩盤浴	12:15~13:00 WJ&水中運動 高野 愛斗
12:00			13:15~13:45 ク・背 ☆
30	13:30~14:30 エンジョイエアロ 斉藤 まさみ		13:45~14:15 平・パ ☆ 山本 理晴子
13:00		14:00~15:00 ほぐし&ストレッチ 赤澤 香代子	14:30~15:30 メニューマスターズ ☆☆☆
30	15:00~17:45 ヒーローアカデミー フィットネス会員様スタジオ利用不可		
14:00			
30			
15:00			
30			
16:00			
30	18:00~19:00 FIT JUMP ALINA		
17:00			
30	19:30~20:15 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun		
18:00			
30	20:30~21:15 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira		
19:00			
30			
20:00			
30			
21:00			
30			
22:00			
30			

日

	スタジオ	ホット	プール
10:00			
30	11:00~12:00 初級・中級エアロ 斉藤 まさみ	11:00~12:00 フリー岩盤浴	
11:00			
30	12:15~13:15 ヨガ 長久保 申美	12:15~13:15 フリー岩盤浴	
12:00			
30	13:30~14:15 LesMills DANCE 【有料】Jun		
13:00		13:45~14:45 ヨガ 長久保 申美	
30	14:30~15:15 UBOUND 【有料】Jun		
14:00			
30	15:30~16:15 LesMills BODYCOMBAT 1,15,29日 / LesMills BODYATTACK 8,22日 【有料】Hira		
15:00			
30			
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			
30			
20:00			
30			
21:00			
30			
22:00			
30			

●ノンスタッフデイ●
水曜日・日曜日

●フロント受付時間●
月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
10：00~16：00 / 19：00~21：00
土曜日
10：00~20：00
祝日
10：00~14：00

●浴室利用時間●
月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
10：00~23：00
土曜日
10：00~22：30
日曜日・祝日
10：00~18：30

●有料レッスン●

MAMI	Jun & Hira
会費制：3,300円	会費制：3,300円
都度参加：1,100円	チケット制：3,300円
ビジター：1,650円	※10枚つづり ※有効期限2ヵ月

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） Fithop　11/23（月） Fithopの振替は後日、ご連絡いたします。

木曜日　11：30~12：30　マットピラティス（田中）

バランスボール使用のため、定員32名となります。

ホットスタジオお知らせ

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。

Fasciaについて

火曜日➡10,24日　金曜日➡6,20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

初級者 ☆　中級者 ☆☆　上級者 ☆☆☆　※レベルを変えたい方はスタッフまで

金曜日・土曜日　初級者レッスンについて

ク・平➡【偶数週】金曜日・【奇数週】土曜日　　背・パ➡【奇数週】金曜日・【偶数週】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　←日本マスターズ水珠に登録されている方のみご参加頂けます。