

2026年5月 BLUE EARTH SPORTS SPA

・スタジオレッスンは **MAMI** 有料レッスン **Jun, Hira** 有料レッスンになります。
 ・ホットスタジオは **□** 有料レッスン **○** 無料レッスンになります。

レッスン開始後の入室・退室は禁止になります。

時間	月				火				水				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			
10:00																										
10:30	10:30~11:15 ★トランジション★ 田中 美奈子				10:30~11:30 FTP 美勢改修ピラティス 田中 美奈子				10:30~11:15 ベリロピックス				10:30~ 美はようエアロ 10:45~11:30 レギュラーエアロ				9:45~11:45 M.V.O.S. ダンスの為 スタジオ入場 できません。				9:30~11:45 スイミング スクールの為 水中歩行専用 コースのみ 利用できます。					
11:00			11:00 初めてメドレー 市川 今日子		11:00 ヨガ 長久保				11:00 ヨガ 長久保				11:00 ヨガ 長久保				11:00 ピギナー ピラティス 橋口				11:00 ボール 宮下					
11:30	11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE 若林 美由紀				11:45~12:45 Wエアロ 飯田 奈奈				11:30~12:30 FTP マットピラティス60 田中 美奈子				11:45~12:45 メニュー マスターズ 赤澤 香代子				11:15~12:00 WJ&水中運動 飯島 琉聖									
12:00					12:30~13:15 UBOUND 【有料】Jun				12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 戸栗 悠太				12:15~13:00 LES MILLS BODYBALANCE 2.16.30日 パワヨーガ 9.23日 赤澤 香代子				12:00~12:15 ほぐし 12:15~13:15 LES MILLS BODYBALANCE 2.16.30日 パワヨーガ 9.23日 赤澤 香代子				12:15~13:00 WJ&水中運動 飯島 琉聖				12:15 フリー 岩盤浴 長久保 幸美	
12:30	12:30~13:15 Fithop 【有料】MAMI				13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢 麻里				13:00~13:45 平泳ぎ 市川 13:30~14:00 メニュー マスターズ パタフライ 市川				13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP 1日 15日 29日 週替わり 12:30 フリー 岩盤浴 Fasoi Mメゾット 田中				12:15~13:00 初めスイミング 河野 大輝				12:30 フリー 岩盤浴				12:15~13:15 ヨガ 60 岩盤浴 長久保 幸美	
13:00	13:30~14:00 LES MILLS BODYPUMP				14:00 フリー 岩盤浴 林部 ふき子				14:00 フリー 岩盤浴 市川 今日子				14:00 ヨガ 奥野				13:15~14:00 初めスイミング 河野 大輝				13:15~14:00 初めスイミング 河野 大輝				13:30~14:15 LES MILLS DANCE 【有料】Jun	
14:00	14:15~15:00 ZUMBA 林部 ふき子				14:30~15:15 ZUMBA 【有料】MAMI				15:00~18:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 できません。				14:00 WJ&水中運動 市川 今日子				14:00 WJ&水中運動 石井 綾				14:00 ヨガ 赤澤				14:00 ほぐし& ストレッチ 赤澤	
15:00	15:15~16:00 なごみヨガ まさこ				15:30~16:15 リキットボール コンディショニング 田中 美奈子				16:15~18:30 スイミング スクールの為 水中歩行専用 コースのみ 利用できます。				15:00~17:45 ヒーロー アカデミーの為 スタジオ入場 できません。				14:30~15:30 メニュー マスターズ				14:30~15:15 UBOUND 【有料】Jun				14:30~15:15 UBOUND 【有料】Jun	
16:00									17:00 Fasoi Mメゾット 田中				16:15~18:30 スイミング スクールの為 水中歩行専用 コースのみ 利用できます。				15:30~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT 3.17.31日 10.24日 【有料】Hira				15:30~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT 3.17.31日 10.24日 【有料】Hira				15:30~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT 3.17.31日 10.24日 【有料】Hira	
17:00									17:30 はじめて フローヨガ 青沼				16:15~18:30 スイミング スクールの為 水中歩行専用 コースのみ 利用できます。				18:00~19:00 FIT JUMP ALINA				18:00~19:00 FIT JUMP ALINA				18:00~19:00 FIT JUMP ALINA	
18:00									19:00 ピギナー ピラティス 橋口				19:00 ピギナー ピラティス 橋口				19:00 ピギナー ピラティス 橋口				19:00 ピギナー ピラティス 橋口				19:00 ピギナー ピラティス 橋口	
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【有料】Hira				19:00~19:45 ヨガ45 まさこ				19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 宮沢 麻里				19:15~20:15 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤 香代子				19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【有料】Jun				19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【有料】Jun				19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【有料】Jun	
20:00	20:00~21:00 ZUMBA 60 林部 ふき子				20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP 【有料】Jun				20:15~21:00 7.21日 14.28日 UBOUND ZUMBA 【有料】Jun 奥野名雅				20:15~21:15 メニュー マスターズ 戸栗 悠太				20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【有料】Hira				20:30~21:15 メニュー マスターズ				20:30~21:15 メニュー マスターズ	
21:00	21:15~22:00 LES MILLS BODYSTEP 【有料】Jun				21:00~21:45 ZUMBA 土屋 奈春				21:00 フリー 岩盤浴 45分				21:30~22:15 shinobu				21:00 フリー 岩盤浴 赤澤				21:00 フリー 岩盤浴 赤澤				21:00 フリー 岩盤浴 赤澤	
22:00																										
23:00	お風呂 23:00まで				お風呂 23:00まで				お風呂 23:00まで				お風呂 23:00まで				お風呂 22:30まで									
23:30	終了時間 プール 21:45 / フロント受付 21:00				終了時間 プール 21:45 / フロント受付 21:00				終了時間 プール 21:45 / フロント受付 21:00				終了時間 プール 21:45 / フロント受付 21:00				終了時間 プール 21:00 / フロント受付 20:00									

フリー岩盤浴について
 整理券は発行ませんが、途中入室は禁止です。
 ヨガマットをご持参の上ご利用ください。

Fascia
 フロントで1週間前から予約できます。
 火曜日→12.26日
 金曜日→8.22日
 ￥1,000
 当日フロントへお支払いください。

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為
定員32名となります。

有料レッスン
 ZUMBA (MAMI)
 5月5日は別の事情でお休みになりますので
6月30日(火)に振替を行います。