2026年7月　BLUEEARTH　SPORTS　SPA

月

時間	スタジオ	ジム	ホット	プール
10:30	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　幸美	
11:30	11:30~12：15 LesMills BODYBALANCE 若林　美由紀			11：45~12：45 Wエアロ 飯田　奈奈
12:30	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	
13:30	13：30~14：00 LesMills BODYPUMP			
14:00	14：15~15：00 ZUMBA 林部　ふき子		14：00~15：00 フリー岩盤浴	14：15~15：00 らくらく水中運動 高野　愛斗
15:00	15：15~16：00 なごみヨガ まさこ			
18:30			18：30~19：30 ピラティス 橋口　仁美	
19:00	19：00~19：45 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira			
20:00	20：00~21：00 ZUMBA 林部　ふき子		20：30~21：30 フリー岩盤浴	20：15~21：15 メニューマスターズ
21:00	21：15~22：00 LesMills BODYSTEP 【有料】Jun			

火

時間	スタジオ	ジム	ホット	プール
10:30	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　篠田
11:00		11:00 サーキット バランスディスク 飯島　琉聖	11：00~12：00 ポールエクササイズ 宮下　博仁	11：00~11：30 Wエアロ　篠田
11:30	11:45~12：15 初心者エアロ 石井　綾			11:45~12：15 ク・背 ★★
12:00				12：15~12：45 平・バ ★★ 河野　大輝
12:30	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				13：00~14：00 メニューマスターズ ★★★
13:30	13：30~14：15 LesMills BODYBALANCE 宮沢　麻里			
14:00			14：00~15：00 ヨガ 奥野　名穂	
14:30	14：30~15：15 ZUMBA 【有料】MAMI			14:30~15:15 らくらく水中運動 宮沢　麻里
15:30	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			
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
17:30			17：30~18：30 Fascia Mメソット 田中	
19:00	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	
20:00	20：00~20：45 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun			20：15~21：15 メニューマスターズ
21:00	21：00~21：45 ZUMBA 土屋　宗春		21：00~21：45 フリー岩盤浴	

木

時間	スタジオ	ジム	ホット	プール
10:00	10：15~11：15 ベリーロビックス カテリン			
10:30				10：30~11：30 Wエアロ 飯田　奈奈
11:00		11:00 サーキット バランスボール 飯島　琉聖	11：00~12：00 ヨガ 長久保　幸美	
11:30	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 ★★★
12:30	12：45~13：30 LesMills BODYCOMBAT 戸栗　悠太		12：30~13：30 フリー岩盤浴	
13:00				13：00~13：30 ク・背 ★★★
13:30	13：45~14：45 初・中級エアロ 藤原　りえ			13：30~14：00 平・バ ★★★ 市川　今日子
14:00			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	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			
16:00				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
17:30			17：30~18：30 はじめて フローヨガ 青沼　さえ子	
19:00	19：00~20：00 LesMills BODYCOMBAT 宮沢　麻里		19：00~20：00 リセット コンディショニング 田中　美奈子	
20:00	20：15~21：00 2.16.30日 UBOUND 【有料】Jun / 9.23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
21:00	21：15~22：00 LesMills DANCE 【有料】Jun			

金

時間	スタジオ	ジム	ホット	プール
10:30	10:30~　おはようエアロ 10：45~11：30 レギュラーエアロ 宮沢　麻里			
11:00		11:00 サーキット バランスディスク 石井　綾	11：00~12：00 ビギナーピラティス 橋口 仁美	11：15~12：00 WJ＆水中運動 飯島　琉聖
11:30	11：45~12：45 ヨガ 赤澤　香代子			
12:00			週替わり	12：15~13：00 ク・背 ★ 河野　大輝
12:30			12：30~13：30 フリー岩盤浴 / Fascia Mメソット 田中　美奈子（3日 17日 31日）	
13:00	13：00~13：45 LesMills BODYPUMP			
14:00	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 石井　綾
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			
16:00				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
19:00	19:15~20：15 LesMills BODYBALANCE 赤澤　香代子		19：00~20：00 ビギナーピラティス 橋口　仁美	
20:00	20：30~21：15 LesMills BODYCOMBAT 戸栗　悠太		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
21:30	21：30~22：15 salsation shinobu			

土

時間	スタジオ	ジム	ホット	プール
9:30	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
11:00			11：00~12：00 ボール コンディショニング 宮下　博仁	
12:00	12：00~　ほぐし 12：15~13：15 LesMills BODYBALANCE 4.18日 / パワーヨガ 11.25日 赤澤　香代子			12:15~13:00 WJ&水中運動 飯島　琉聖
12:30			12：30~13：30 フリー岩盤浴	
13:00				13:15~14：00 平・バ ★ 河野　大輝
13:30	13：30~14：30 エンジョイエアロ 斉藤　まさみ			
14:00			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 ★★★
15:00	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			
18:00	18：00~19：00 FIT　JUMP ALINA			
19:30	19：30~20：15 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun			
20:30	20：30~21:15 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira			

日

時間	スタジオ	ジム	ホット	プール
11:00	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	
12:00	12:15~13:15 ヨガ 長久保　幸美		12：15~13：15 フリー岩盤浴	
13:30	13：30~14：15 LesMills DANCE 【有料】Jun		13：45~14：45 ヨガ 長久保　幸美	
14:30	14：30~15：15 UBOUND 【有料】Jun			
15:30	15：30~16：15 LesMills BODYCOMBAT / LesMills BODYATTACK 5.19日 12.26日 【有料】Hira			

●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

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→14.28日　金曜日→10.24日　フロントで1週間前から予約できます。　￥1,000

ホットスタジオ　定員人数変更

7月から　定員12名　に変更になります。

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

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ご参加いただけます。