2026年9月　BLUEEARTH　SPORTS　SPA

月

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		11：00~12：00 ヨガ 長久保　幸美	10：30~11：30 メドレー 市川　今日子
11：30~12：15 LesMills BODYBALANCE 若林　美由紀		12：30~13：30 FTP レギュラーピラティス 田中　美奈子	11：45~12：45 Wエアロ 飯田　奈奈
12：30~13：15 Fithop 【有料】MAMI		14：00~15：00 フリー岩盤浴	13：00~13：30 ク・背 ★★
13：30~14：00 LesMills BODYPUMP		18：30~19：30 ピラティス 橋口　仁美	13：30~14：00 平・パ ★★ 山本　瑠璃子
14：15~15：00 ZUMBA 林部　ふき子		20：30~21：30 フリー岩盤浴	14：15~15：00 WJ＆水中運動 山本　瑠璃子
15：15~16：00 なごみヨガ まさこ			20：15~21：15 メニューマスターズ
16：15~18：30 Ballet School フィットネス会員様 スタジオ利用不可			
19：00~19：45 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira			
20：00~21：00 ZUMBA 林部　ふき子			
21：15~22：00 7日 LesMills BODYSTEP / 14.28日 LesMills BODYPUMP 【有料】Jun			

火

スタジオ	ジム	ホット	プール
10：30~11：30 FTP 姿勢改善ピラティス 田中　美奈子		11：00~12：00 ポールエクササイズ 宮下　博仁	10：30~11：00 ゆっくりW　篠田
11：45~12：15 初心者エアロ 石井　綾		12：30~13：30 ホット コンディショニング 田中　美奈子	11：00~11：30 Wエアロ　篠田
12：30~13：15 UBOUND 【有料】Jun		14：00~15：00 ヨガ 奥野　名穂	11:45~12：15 ク・背 ★★
13：30~14：15 LesMills BODYBALANCE 宮沢　麻里		17：30~18：30 Fascia Mメソット 田中　美奈子	12：15~12：45 平・パ ★★ 河野　大輝
14：30~15：15 ZUMBA 【有料】MAMI		19：30~20：30 ベーシックヨガ 若林　美由紀	13：00~14：00 メニューマスターズ ★★★
15：30~16：15 リセットポール コンディショニング 田中　美奈子		21：00~21：45 フリー岩盤浴	14：30~15：15 らくらく水中運動 宮沢　麻里
17：15~18：45 空手教室 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
19：00~19：45 ヨガ まさこ			20：15~21：15 メニューマスターズ
20：00~20：45 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun			
21：00~21：45 ZUMBA 土屋　宗春			

木

スタジオ	ジム	ホット	プール
10：15~11：15 ベリーロビックス カテリン		11：00~12：00 ヨガ 長久保　幸美	10：30~11：30 Wエアロ 飯田　奈奈
11：30~12：30 FTP マットピラティス 田中　美奈子		12：30~13：30 フリー岩盤浴	11：45~12：45 メニュー マスターズ ★★★
12：45~13：30 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira		14：00~15：00 フリー岩盤浴	13：00~13：30 ク・背 ★★★
13：45~14：45 初・中級エアロ 藤原　りえ		17：30~18：30 はじめて フローヨガ 青沼　さえ子	13：30~14：00 平・パ ★★★ 市川　今日子
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		19：00~20：00 フリー岩盤浴（3日） / ストレッチポール コンディショニング 田中　美奈子（17日 24日）	14：15~15：00 WJ&水中運動 市川　今日子
19：00~20：00 LesMills BODYCOMBAT 宮沢　麻里		20：30~21：30 フリー岩盤浴	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
20：15~21：00 3.24日 UBOUND 【有料】Jun / 10.17日 ZUMBA 奥野 名穂			20：15~21：15 メニューマスターズ
21：15~22：00 LesMills DANCE 【有料】Jun			

金

スタジオ	ジム	ホット	プール
10：30~　おはようエアロ	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	12：45~13：15 ク・背 ★
10：45~11：30 レギュラーエアロ 宮沢　麻里		週替わり	13：15~13：45 平・パ ★ 河野　大輝
11：45~12：45 ヨガ 赤澤　香代子		12：30~13：30 フリー岩盤浴 / Fascia Mメソット 田中　美奈子（4日 18日）	14：00~14：45 WJ＆水中運動 石井　綾
13：00~13：45 LesMills BODYPUMP		14：00~15：00 ヨガ 奥野　名穂	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
14：00~14：45 ズンバステップ 林部　ふき子		19：00~20：00 ビギナーピラティス 橋口　仁美	20：15~21：15 メニューマスターズ
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		20：40~21：40 ベーシックヨガ 赤澤　香代子	
19：15~20：15 LesMills BODYBALANCE 赤澤　香代子			
20：30~21：15 4.11.25日 LesMills BODYSTEP 【有料】Jun / 18日 Fithop 【有料】MAMI			
21：30~22：15 salsation shinobu			

土

スタジオ	ジム	ホット	プール
9：45~11：45 avex dance masrer フィットネス会員様 スタジオ利用不可		11：00~12：00 ポール コンディショニング 宮下　博仁	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
12：00~　ほぐし		12：30~13：30 フリー岩盤浴	12：15~13：00 WJ&水中運動 高野　愛斗
12：15~13：15 LesMills BODYBALANCE 5.19日 / パワーヨガ 12.26日 赤澤　香代子		14：00~15：00 ほぐし&ストレッチ 赤澤　香代子	13:15~13：45 ク・背 ★
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　瑠璃子
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			14：30~15：30 メニューマスターズ ★★★
18：00~19：00 FIT　JUMP ALINA			
19：30~20：15 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun			
20：30~21:15 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira			

日

スタジオ	ジム	ホット	プール
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	
12：15~13：15 ヨガ 長久保　幸美		12：15~13：15 フリー岩盤浴	
13：30~14：15 LesMills DANCE 【有料】Jun		13：45~14：45 ヨガ 長久保　幸美	
14：30~15：15 UBOUND 【有料】Jun			
15：30~16：15 LesMills BODYCOMBAT / LesMills BODYATTACK 6.20日 13.27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
MAMI有料レッスンについて
8/11（火）→　9/1（火）ZUMBA

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→1.22.29日　　金曜日→11.25日　　フロントで1週間前から予約できます。　￥1,000

ボイラー入れ替え工事
9/8（火）10（木）のレッスンは、全て休講になります。

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。

ボイラー入れ替え工事
9/8（火）10（木）のレッスンは、全て休講になります。