

# BLUE EARTH YAIZU STUDIO TIME TABLE

## 2026.04

月		火		水		木		土		日	
STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名	STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名	STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名	STUDIO 定員40名	BIKE 定員7名	STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名	STUDIO 定員40名	MEZZO 定員7名
	9:30-11:00 DVD サーキット ※入室自由		9:30-11:00 DVD サーキット ※入室自由		9:30-11:00 DVD サーキット ※入室自由		9:30-11:00 DVD サーキット ※入室自由	9:30-10:00 BODYCOMBAT Ⓞ		9:30-10:15 BODYBALANCE Ⓞ	
10:00-10:30 BODYCOMBAT Ⓞ						10:30-11:00 DANCE Ⓞ		10:30-11:15 ピラティス 泉水		10:30-11:15 交代わりレッスン DANCE Ⓞ	5.19日
11:00-11:45 ピギナーエアロ 櫻井		11:00-11:45 シンプルエアロ 櫻井		11:00-11:45 BODYBALANCE Ⓞ		11:15-12:00 ヨガ YUKARI		11:30~12:15 BODYATTACK 泉水			12.26日
12:00-12:45 ヨガ 櫻井		12:00-12:45 BODYPUMP 泉水		12:15-13:00 BODYSTEP 中野		12:30-13:15 Let's Jump! YUKARI ※トランポリン ※定員⇒25名		12:30-13:30 ヨガ TOMOCO		12:00-12:45 BODYATTACK Ⓞ	レギュラーエアロ KEN
	13:00-15:00 DVD サーキット ※入室自由	13:15-14:15 BODYBALANCE 泉水	13:00-15:00 DVD サーキット ※入室自由	13:30-14:15 ZUMBA MIYUKI ※定員⇒45名	13:00-15:00 DVD サーキット ※入室自由	13:45-14:30 レギュラーエアロ 巻田	13:00-15:00 DVD サーキット ※入室自由	14:00-15:00 BODYPUMP Ⓞ		13:00-13:30 BODYPUMP Ⓞ	
13:30-14:15 ZUMBA MIYUKI						14:45-15:30 健美操 巻田		15:15-16:00 DANCE Ⓞ		13:45-14:15 CORE Ⓞ	
14:30-15:15 ストレッチヨガ MIYUKI		14:30-15:15 BODYCOMBAT 溝口		14:30-15:15 ストレッチヨガ MIYUKI						14:30-15:15 DANCE Ⓞ	
						16:00-16:30 BODYCOMBAT Ⓞ				15:30-16:15 BODYCOMBAT Ⓞ	
18:30-19:00 BODYATTACK Ⓞ				18:00-18:30 BODYBALANCE Ⓞ		18:15-18:45 BODYPUMP Ⓞ				18:00-18:30 BODYBALANCE Ⓞ	
		19:00-19:45 ピラティス YUKARI		18:45-19:15 CORE Ⓞ		19:15-19:45 TAE BO <sup>fitness</sup> KEN					
19:30-20:30 BODYCOMBAT AYUKA ※定員⇒45名		20:15-21:00 Let's Jump! YUKARI ※トランポリン ※定員⇒25名		19:30-20:15 ZUMBA マリアン		20:00-20:45 ZUMBA KEN					
20:45-21:30 DANCE AYUKA ※定員⇒45名		21:15-22:00 ヨガ YUKARI		20:45-21:45 快眠ヨガ TOMOCO		21:00-21:45 BODYCOMBAT 溝口 ※定員⇒45名					

Ⓞ ⇒ ヴァーチャルレッスン  
     ⇒ 先月から変更になった箇所

◇スタジオへの入場はレッスン開始 10分前  
 ◇整理券配布⇒レッスン開始 60分前配布  
 ※ヴァーチャルレッスン(再生マーク)は除く  
 ※配布前の整列はレッスン開始75分前より可能  
 ◇インストラクターの体調不良等により、急遽ヴァーチャルレッスンへ変更する場合がございます。  
 また各プログラムの整理券配布時の混雑状況により、整理券配布方法を変更する場合がございます。その際は速やかに公式LINEでの配信により皆様にお知らせいたしますので、予めご了承ください。

# 2026年 4.5月 GW特別期間 — 特別スタジオプログラム —

4月 29日 (水・祝)		5月 4日 (月・祝)		5月 5日 (火・祝)		5月 6日 (水・祝)	
STUDIO 定員 40名	MEZZO 定員 7名	STUDIO 定員 40名	MEZZO 定員 7名	STUDIO 定員 40名	MEZZO 定員 7名	STUDIO 定員 40名	MEZZO 定員 7名
	9:30-12:00		9:30-12:00		9:30-12:00		9:30-12:00
10:00-10:45 <b>BODYBALANCE</b> ▶	DVD サーキット	9:45-10:30 <b>BODYATTACK</b> ▶	DVD サーキット	10:00-10:45 <b>DANCE</b> ▶	DVD サーキット	10:00-10:45 <b>CORE</b> ▶	DVD サーキット
11:00-11:45 <b>BODYPUMP</b> ▶	※入退室自由	11:00-11:45 シンプルエアロ 桜井	※入退室自由	11:00-11:45 <b>BODYPUMP</b> ▶	※入退室自由	11:00-11:45 <b>BODYCOMBAT</b> ▶	※入退室自由
12:15-13:00 <b>DANCE</b> ▶		12:00-12:45 ヨガ 桜井		12:15-13:00 <b>BODYCOMBAT</b> 溝口 ※定員→45名		12:00-13:00 <b>BODYATTACK</b> ▶	
13:30-14:30 ヨガ TOMOCO		13:30-14:15 <b>CORE</b> ▶		13:30-14:30 <b>BODYBALANCE</b> ▶		13:30-14:30 ヨガ TOMOCO	

■ スタッフ受付時間  
11:00～15:00

■ 温浴施設利用可能時間  
10:00～19:00

□ サウナは18:30以降、利用不可

□ 19:00以降、シャワーのみ利用可