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メソッド 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メソッド 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 【有料】Jun / 27日 Fithop 【有料】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 salsation shinobu		
21:00			
30			
22:00			
30			

土

	スタジオ	ホット	プール
9:00	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
11:00		11:00~12:00 ボールコンディショニング 宮下 玲仁	
30	12:00~ ほぐし		
12:00	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
13:00	13:30~14:30 エンジョイエアロ 斉藤 まさみ		13:15~13:45 ク・背 ☆ 13:45~14:15 平・パ ☆ 山本 理晴子
30		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		
30			
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00	18:00~19:00 FIT JUMP ALINA		
30			
19:00	19:30~20:15 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun		
30	20:30~21:15 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira		
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。

2026年11月　プール　タイムテーブル

	月	火	木	金	土	日
10:00					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	10：30～11：30 メドレー 市川　今日子	10：30～11：00 ゆっくりW	10：30～11：30 Wエアロ 飯田　奈奈			
11:00		11：00～11：30 Wエアロ 篠田　わか子				
30						
12:00	11：45～12：45 Wエアロ 飯田　奈奈	11：45～12：15 ク・背 ★★	11：45～12：45 メニューマスターズ ★★★			
30		12：15～12：45 平・バ ★★ 河野　大輝			12：15～13：00 WJ & 水中運動 高野　愛斗	
13:00				12：45～13：15 ク・背 ★		
30	13：00～13：30 ク・背 ★★	13：00～14：00 メニューマスターズ ★★★	13：00～13：30 ク・背 ★★★	13：15～13：45 平・バ ★ 河野　大輝	13：15～13：45 ク・背 ★	
30	13：30～14：00 平・バ ★★		13：30～14：00 平・バ ★★★		13：45～14：15 平・バ ★	
14:00	山本　瑠璃子		市川　今日子	14：00～14：45 WJ & 水中運動 河野　大輝	山本　瑠璃子	
30	14：15～15：00 WJ & 水中運動 山本　瑠璃子		14：15～15：00 WJ & 水中運動 市川　今日子			
15:00		14：30～15：15 らくらく水中運動 宮沢　麻里			14：30～15：30 メニューマスターズ	
30						
16:00						
30		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。	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。	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						
30						
18:00						
30						
19:00						
30						
20:00						
30	20：15～21：15 メニューマスターズ	20：15～21：15 メニューマスターズ	20：15～21：15 メニューマスターズ	20：15～21：15 メニューマスターズ		
21:00						
30						
22:00						
30						

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。

初級レッスンについて（金曜日・土曜日）

金曜日	12：45～13：15	ク	13.27日	背	6.20日
	13：15～13：45	平		バ	
土曜日	13：15～13：45	ク	7.21日	背	14.28日
	13：45～14：15	平		バ	

ク・平　→　【偶数週】金曜日・【奇数週】土曜日

背・バ　→　【奇数週】金曜日・【偶数週】土曜日

2026年11月　スタジオ　タイムテーブル

	月	火	木	金	土	日
10:00			10：15~11：15 ベリーロビックス カテリン		10：00~11：45 avex dance master フィットネス会員様 スタジオ利用不可	
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 FTP 姿勢改善ピラティス 田中　美奈子		10：30~　おはようエアロ		11：00~12：00 初級・中級エアロ 斉藤　まさみ
11:00				10：45~11：30 レギュラーエアロ 宮沢　麻里		
30	11：30~12：15 LesMills BODYBALANCE 若林　美由紀	11：45~12：15 初心者エアロ	11：30~12：30 FTP マットピラティス 田中　美奈子	11：45~12：45 ヨガ 赤澤　香代子	12：00~　ほぐし	
12:00					12：15~13：15 7.21日 LesMills BODYBALANCE 14.28日 パワーヨガ 赤澤　香代子	12：15~13：15 ヨガ 長久保　幸美
30	12：30~13：15 Fithop 【有料】MAMI	12：30~13：15 UBOUND 【有料】Jun	12：45~13：30 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira			
13:00				13：00~13：45 LesMills BODYPUMP		
30	13：30~14：00 LesMills BODYPUMP	13：30~14：15 LesMills BODYCOMBAT 宮沢　麻里	13：45~14：45 初・中級エアロ 藤原　りえ		13：30~14：30 エンジョイエアロ 斉藤　まさみ	13：30~14：15 LesMills DANCE 【有料】Jun
14:00				14：00~14：45 ズンバステップ 林部　ふき子		
30	14：15~15：00 ZUMBA 林部　ふき子	14：30~15：15 ZUMBA 【有料】MAMI				14：30~15：15 UBOUND 【有料】Jun
15:00						
30	15：15~16：00 なごみヨガ まさこ	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				15：30~16：15 1.15.29日 LesMills BODYCOMBAT 8.22日 LesMills BODYATTACK 【有料】Hira
16:00					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	
30	16：15~18：30 Ballet School フィットネス会員様 スタジオ利用不可		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	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		
17:00						
30		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				
18:00					18：00~19：00 FIT　JUMP ALINA	
30						
19:00						
30	19：00~19：45 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira	19：00~19：45 ヨガ まさこ	19：00~20：00 LesMills BODYCOMBAT 宮沢　麻里	19：15~20：15 LesMills BODYBALANCE 赤澤　香代子	19：30~20：15 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun	
20:00						
30	20：00~21：00 ZUMBA 林部　ふき子	20：00~20：45 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun	20：15~21：00 5.19日 UBOUND 12.26日 ZUMBA 【有料】Jun　奥野　名穂	20：30~21：15 6.13.20日 LesMills BODYSTEP 27日 Fithop	20：30~21：15 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira	
21:00						
30	21：15~22：00 2.16.30日 LesMills BODYSTEP 9日 LesMills BODYPUMP 【有料】Jun	21：00~21：45 ZUMBA 土屋　宗春	21：15~22：00 LesMills DANCE 【有料】Jun	21：30~22：15 shinobu		
22:00						
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	

2026年11月　ホットスタジオ　タイムテーブル

	月	火	木	金	土	日
10:00						
30						
11:00	11：00～12：00 ヨガ 長久保 幸美	11：00～12：00 ポールエクササイズ 宮下 博仁	11：00～12：00 ヨガ 長久保 幸美	11：00～12：00 ピギナーピラティス 橋口 仁美	11：00～12：00 ポール コンディショニング 宮下 博仁	11：00～12：00 フリー岩盤浴
30						
12:00						
30	12：30～13：30 FTP レギュラーピラティス 田中 美奈子	12：30～13：30 ホット コンディショニング 田中 美奈子	12：30～13：30 フリー岩盤浴	12：30～13：30 6.20日 Fascia Mメソット 13.27日 フリー岩盤浴 田中 美奈子	12：30～13：30 フリー岩盤浴	12：15～13：15 フリー岩盤浴
13:00						
30						
14:00	14：00～15：00 フリー岩盤浴	14：00～15：00 ヨガ 奥野 名穂	14：00～15：00 フリー岩盤浴	14：00～15：00 ヨガ 奥野 名穂	14：00～15：00 ほぐし&ストレッチ 赤澤 香代子	13：45～14：45 ヨガ 長久保 幸美
30						
15:00						
30						
16:00						
30						
17:00						
30		17：30～18：30 10.24日 Ｆａｓｃｉａ Mメソット	17：30～18：30 はじめて フローヨガ 青沼 さえ子			
18:00						
30	18：30～19：30 ピラティス 橋口 仁美	田中 美奈子				
19:00			19：00～20：00 12.26日 リセットボール コンディショニング 5.19日 フリー岩盤浴 田中 美奈子	19：00～20：00 ピギナーピラティス 橋口 仁美		
30		19：30～20：30 ベーシックヨガ 若林 美由紀				
20:00	20：00～21：00 フリー岩盤浴					
30			20：30～21：30 フリー岩盤浴	20：40～21：40 ベーシックヨガ 赤澤 香代子		
21:00		21：00～21：45 フリー岩盤浴				
30						
22:00						
30						

フリー岩盤浴

- 整理券は必要ありません。
- 開始5分前から入場できます。
- 途中入室は禁止です。（途中退室は可能です）
- 2本連続の参加は禁止です。
- ヨガマットをご持参の上、ご利用ください。
- 温度や湿度が気になる方はスタッフへお声がけください。

Fascia　Mメソット

日時	火曜日　17：30～ 金曜日　12：30～
定員	1レッスンあたり　定員8名 1週間前からフロントで予約可能
料金	1レッスン　￥1,000