2026年12月　BLUEEARTH SPORTS SPA

月

スタジオ	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 BODYBALANCE 笹林 美由紀		11:45~12:45 Wエアロ 飯田 奈奈
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 ★★
13:30~14:00 BODYPUMP		13:30~14:00 平・パ ★★ 山本 瑠璃子
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 瑠璃子
15:15~16:00 なごみヨガ まさこ		
16:15~18:30 フィットネス会員様スタジオ利用不可		
	18:30~19:30 ピラティス 福口 仁美	
19:00~19:45 BODYCOMBAT 【有料】Hira		
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
21:15~22:00 21日 BODYSTEP 7.14日 BODYPUMP 【有料】Jun		

火

スタジオ	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 ボールエクササイズ 宮下 博仁	10:30~11:00 ゆっくりW 11:00~11:30 Wエアロ 飯田 わか子
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 ★★ 翔野 大輝
12:30~13:15 1.22日 UBOUND 10.17日 BODYPUMP 【有料】Jun VR	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 ★★★
13:30~14:15 1.8日 BODYCOMBAT 15.22日 BODYPUMP 宮沢 麻里 VR	14:00~15:00 ヨガ 奥野 名穂	14:30~15:15 1.8日 15.22日 らくらく水中運動 宮沢 麻里 山本 瑠璃子
14:30~15:15 ZUMBA 【有料】MAMI		
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		
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メソット 田中 美奈子	16:15~18:30 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	19:30~20:30 ベーシックヨガ 笹林 美由紀	
20:00~20:45 1.22日 UBOUND 8.15日 BODYATTACK 【有料】Jun 【有料】Hira		20:15~21:15 メニューマスターズ
21:00~21:45 ZUMBA 土屋 奈穂	21:00~21:45 フリー岩盤浴	

木

スタジオ	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 BODYCOMBAT 【有料】Hira		13:00~13:30 ク・背 ★★ 13:30~14:00 平・パ ★★ 市川 今日子
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
15:00~18:45 フィットネス会員様スタジオ利用不可		16:15~18:30 水中歩行専用コースのみ利用できます
19:00~20:00 3.10日 BODYCOMBAT 17.24日 BODYPUMP 宮沢 麻里 VR	19:00~20:00 リセットボール コンディショニング 田中 美奈子	17:30~18:30 はじめて フローヨガ 青沼 さえ子
20:15~21:00 3.24日 UBOUND 10.17日 ZUMBA 【有料】Jun 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
21:15~22:00 3.24日 DANCE 10.17日 BODYPUMP 【有料】Jun VR		

金

スタジオ	ホット	プール
10:30~11:30 BODYATTACK 10:45~11:30 4日 レギュラーエアロ 11.18.25日 DANCE 宮沢 麻里 VR	11:00~12:00 ビギナーピラティス 福口 仁美	
11:45~12:45 ヨガ 赤澤 香代子	12:30~13:30 フリー岩盤浴	12:45~13:15 ク・背 ★ 13:15~13:45 平・パ ★ 翔野 大輝
13:00~13:45 BODYPUMP	Fascia Mメソット 田中 美奈子	14:00~14:45 WJ&水中運動 翔野 大輝
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	
15:00~18:45 フィットネス会員様スタジオ利用不可		16:15~18:30 水中歩行専用コースのみ利用できます
19:15~20:15 BODYBALANCE 赤澤 香代子	19:00~20:00 ビギナーピラティス 福口 仁美	
20:30~21:15 4.11.25日 BODYSTEP 18日 ZUMBA 【有料】Jun 【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
21:30~22:15 sqlea tion shinobu		

土

スタジオ	ホット	プール
9:45~11:45 avex dance master フィットネス会員様スタジオ利用不可	11:00~12:00 ボール 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		
12:15~13:15 5.19日 BODYBALANCE 12.26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
13:30~14:30 エンジョイエアロ 斉藤 まさみ	14:00~15:00 ほぐし&ストレッチ 赤澤 香代子	13:15~13:45 ク・背 ★ 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 ★★★
18:15~19:15 BODYPUMP		
19:30~20:15 5.26日 BODYATTACK 12.19日 【有料】Jun 【有料】Hira		
20:30~21:15 BODYCOMBAT 【有料】Hira		

日

スタジオ	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 6.27日 DANCE 13.20日 DANCE 【有料】Jun VR	13:45~14:45 ヨガ 長久保 幸美	
20:15~21:00 6.27日 UBOUND 13.20日 BODYPUMP 【有料】Jun VR		
15:30~16:15 BODYCOMBAT 6.20日 BODYATTACK 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

Fithop 11/23（月） → 12/2（水） ※10：30~11：00の間のみフロントでお支払いできます。

※ レッスンについて ※

週替わりのレッスンが多いのでご注意ください。

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→8.22日　金曜日→4.18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 ←日本マスターズ水泳に登録されている方のみご参加頂けます。

2026年12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 ★	
14:00	13：30～14：00 平・バ ★★ 山本　瑠璃子		13：30～14：00 平・バ ★★★ 市川　今日子	14：00～14：45 WJ & 水中運動 河野　大輝	13：45～14：15 平・バ ★ 山本　瑠璃子	
30	14：15～15：00 WJ & 水中運動 山本　瑠璃子	14：30～15：15 1.8日　15.22日 らくらく水中運動 宮沢　麻里　山本　瑠璃子	14：15～15：00 WJ & 水中運動 市川　今日子		14：30～15：30 メニューマスターズ	
15:00						
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	11.25日	背	4.18日
	13：15～13：45	平		バ	
土曜日	13：15～13：45	ク	5.19日	背	12.26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12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	10：30~ おはようエアロ	10：00~11：45 avex dance masrer 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		10：45~11：30 4日 / 11.18.25日 レギュラーエアロ / LesMills DANCE 宮沢　麻里 / VR		11：00~12：00 初級・中級エアロ 斉藤　まさみ
11:00						
30	11：30~12：15 LesMills BODYBALANCE 若林　美由紀	11：45~12：15 初心者エアロ 石井　綾	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 5.19日 / 12.26日 LesMills BODYBALANCE / 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 1.22日 / 10.17日 UBOUND / LesMills BODYPUMP 【有料】Jun / VR	12：45~13：30 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira	13：00~13：45 LesMills BODYPUMP		
13:00						
30	13：30~14：00 LesMills BODYPUMP	13：30~14：15 1.8日 / 15.22日 LesMills BODYCOMBAT / LesMills BODYCOMBAT 宮沢　麻里 / VR	13：45~14：45 初・中級エアロ 藤原　りえ	14：00~14：45 ズンバステップ 林部　ふき子	13：30~14：30 エンジョイエアロ 斉藤　まさみ	13：30~14：15 6.27日 / 13.20日 LesMills DANCE / LesMills DANCE 【有料】Jun / VR
14:00						
30	14：15~15：00 ZUMBA 林部　ふき子	14：30~15：15 ZUMBA 【有料】MAMI				14：30~15：15 6.27日 / 13.20日 UBOUND / LesMills BODYPUMP 【有料】Jun / VR
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 6.20日 / 13.27日 LesMills BODYCOMBAT / LesMills BODYATTACK 【有料】Hira
16:00						
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	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	
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						
30					18：15~19：15 LesMills BODYPUMP	
19:00	19：00~19：45 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira	19：00~19：45 ヨガ まさこ	19：00~20：00 3.10日 / 17.24日 LesMills BODYCOMBAT / LesMills BODYCOMBAT 宮沢　麻里 / VR	19：15~20：15 LesMills BODYBALANCE 赤澤　香代子	19：30~20：15 5.26日 / 12.19日 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun / 【有料】Hira	
30						
20:00	20：00~21：00 ZUMBA 林部　ふき子	20：00~20：45 LesMills BODYATTACK 【有料】Jun	20：15~21：00 3.24日 / 10.17日 UBOUND / ZUMBA 【有料】Jun / 奥野　名穂	20：30~21：15 4.11.25日 / 18日 LesMills BODYSTEP / ZUMBA 【有料】Jun / 【有料】MAMI	20：30~21：15 LesMills BODYCOMBAT 【有料】Hira	
30						
21:00	21：15~22：00 21日 / 7.14日 LesMills BODYSTEP / LesMills BODYPUMP 【有料】Jun / VR	21：00~21：45 ZUMBA 土屋　宗春	21：15~22：00 3.24日 / 10.17日 LesMills DANCE / LesMills BODYPUMP 【有料】Jun / VR	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12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 4.18日 Fascia Mメゾット 11.25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 8.22日 Ｆａｓｃｉａ Mメゾット	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 リセットポール コンディショニング 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			
21:00		21：00～21：45 フリー岩盤浴		20：40～21：40 ベーシックヨガ 赤澤 香代子		
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メゾット

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