

2022. 7~

SPORTS SPA BLUE EARTH

レッスンの♡マークは
初心者にもおすすめの
レッスンとなっております。

レッスン開始後の入室はご遠慮いただきます。 ご了承下さい。

月				火				水				木				金				土				日			
スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール					
10:30~11:15 スター・コンディショニング 田中 美奈子				10:30~11:30 がんばれメドレー 市川 今日子	10:30~11:30 FTP 田中 美奈子			10:30~11:15 ZUMBA かおり				10:30~11:15 Wエアロ 飯田 奈奈	10:30~11:30 レギュラーエアロ45 宮沢 麻里			10:45~11:30 水慣れ ☆ 渡邊 愛里			11:00~12:00 BODYBALANCE 2・16・30日 パワーヨガ 9・23日 赤澤 香代子	11:00 ボール WJ 塚原 ♡	11:00~11:30 WJ ♡						
11:30~12:15 BODYBALANCE 若林 美由紀	11:00 サーキット サキ	11:00 ヨガ 市川 今日子		11:45~12:15 WJ 戸栗 ♡	11:45~12:15 BODYPUMP 戸栗			11:30~12:30 FTP マッスルピラティス60 田中 美奈子	11:00 サーキット サキ	11:00 ベシク 飯田 奈奈		11:45~12:45 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子	11:45~12:45 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子			11:45~12:30 WJ & 水中運動 塚原 晃哉			12:15~13:15 ZUMBA MAMI	12:15~12:45 ク青 ☆☆☆	12:15~12:45 ク青 ☆☆☆						
12:30~13:15 SHBAM MAMI	12:30 FTP 田中	12:30 スーパードル 戸栗 ♡		12:30~13:00 UBOUND 飯室 有沙	12:30~13:00 UBOUND 飯室 有沙			12:45~13:45 SPEC ZERO WJ & 水中運動 塚原 晃哉	12:30 ボール エクスサイズ 塚原	12:30 ベシク 飯田 奈奈		13:00~13:45 WJ & 水中運動 塚原 晃哉	13:00~13:45 WJ & 水中運動 塚原 晃哉			12:45~13:15 ク青 ☆☆☆			12:45~13:15 ク青 ☆☆☆	12:45~13:15 ク青 ☆☆☆	12:45~13:15 ク青 ☆☆☆						
13:30~14:00 BODYCOMBAT 徳永 有都				13:30~14:00 WJ 戸栗 ♡	13:30~14:00 WJ 戸栗 ♡			14:00~14:45 UBOUND 飯室 有沙	13:00 ボール エクスサイズ 塚原	13:00 ベシク 飯田 奈奈		14:00~14:30 ズンバステップ 林部 ふき子	14:00~14:45 ズンバステップ 林部 ふき子			14:00~14:45 WJ & 水中運動 塚原 晃哉			14:00~15:00 エンジョイエアロ 60 斉藤 まさみ	14:15 フリー 岩盤浴	14:15 フリー 岩盤浴						
14:15~15:00 ZUMBA 林部 ふき子	14:15 岩盤浴 徳永 有都	14:15~15:00 WJ & 水中運動 徳永 有都		14:15~15:00 WJ & 水中運動 徳永 有都	14:15~15:00 WJ & 水中運動 徳永 有都			15:00~15:45 BODYATTACK 塚原 晃哉	14:00 ベシク 飯田 奈奈	14:00 ベシク 飯田 奈奈		15:00~15:45 ストレッチボール 徳永 有都	15:00~15:45 ストレッチボール 徳永 有都			15:00~15:45 ストレッチボール 徳永 有都			15:00~15:45 ストレッチボール 徳永 有都	15:30 フリー 岩盤浴	15:30 フリー 岩盤浴						
15:15~16:15 スタンディングヨガ45 青沼 さえ子	15:15 岩盤浴 徳永 有都	15:15~16:15 スタンディングヨガ45 青沼 さえ子		15:15~16:00 パランスボール Plus 田中 美奈子	15:15~16:00 パランスボール Plus 田中 美奈子				15:15 ベシク 飯田 奈奈	15:15 ベシク 飯田 奈奈						15:15~16:15 スタンディングヨガ45 青沼 さえ子			15:15~16:15 スタンディングヨガ45 青沼 さえ子	16:15 フリー 岩盤浴	16:15 フリー 岩盤浴						
19:30~20:15 UBOUND 飯室 有沙	19:00 ヨガ みさお			19:00~19:45 ヨガ45 まさこ	19:00~19:45 ヨガ45 まさこ			19:00~20:00 BODYCOMBAT 宮沢 麻里	19:00 ボール エクスサイズ 徳永	19:00 ベシク 飯田 奈奈		19:15~20:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子	19:15~20:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子			19:00~19:45 BODYPUMP 塚原 晃哉			20:00~20:45 BODYCOMBAT 戸栗 悠太	20:00 フリー 岩盤浴	20:00 フリー 岩盤浴						
20:30~21:15 ZUMBA 林部 ふき子	20:30 ヨガ みさお			20:00~20:45 SHBAM 堀内 悠衣	20:00~20:45 SHBAM 堀内 悠衣			20:15~21:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子	20:15 ベシク 飯田 奈奈	20:15 ベシク 飯田 奈奈		20:30~21:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子	20:30~21:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子			20:30~21:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子			21:00~21:45 BODYCOMBAT 戸栗 悠太	21:00 フリー 岩盤浴	21:00 フリー 岩盤浴						
21:30~22:15 BODYPUMP 塚原 晃哉	21:30 ヨガ みさお			21:00~21:45 BODYATTACK 塚原 晃哉	21:00~21:45 BODYATTACK 塚原 晃哉			21:15~22:00 BODYPUMP 飯室 有沙	21:30 ベシク 飯田 奈奈	21:30 ベシク 飯田 奈奈		21:30~22:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子	21:30~22:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子			21:30~22:15 メニュー マスターズ 60 赤澤 香代子			22:00~22:45 BODYCOMBAT 戸栗 悠太	22:00 フリー 岩盤浴	22:00 フリー 岩盤浴						
プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30	プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30						

月・火・木・金曜日の
16:00~18:30の間は
スイミングスクール
優先時間のため
一部コースのご利用が
できません。

定員 15名

フリースイミング

19:30~20:15
UBOUND
飯室 有沙

20:30~21:15
ZUMBA
林部 ふき子

21:30~22:15
BODYPUMP
塚原 晃哉

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

21:30
ヨガ
みさお

フリースイミング

19:00
ヨガ
みさお

20:30
ヨガ
みさお

</

月・火・木・金曜日の
16:00~18:30の間は
スイミングスクール
優先時間のため
一部コースのご利用が
できません。

定員 18名

フリースイミング

無料開放

無料開放

17:30

はじめて

フローヨガ

青沼

19:15

ヨガ

田中

21:00

FTP

ミカ

21:30

岩盤浴

22:30

プール 22:30 終了 / ジムスタッフプレス開始 22:30

フリースイミング

フリー岩盤浴では
ストレッチポールや
ウェーブリングなど
ご利用できます。
(持ち込みも可能)

フリースイミング

※タイムテーブルは変更する場合があります

7月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			

赤松のレッスンは整理券を配布いたします。
整理券はレッスン開始の1時間前からの配布となります。
火曜日のUBOUNDは12:00~配布です。
再生マークがあるのはバーチャルレッスンになります。