２０２２．８～ SPORTS SPA BLUE EARTH

レッスンの♡マークは初心者にもおススメ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

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45 田中　美奈子	11:00 サーキット	11:00 ヨガ 青沼	10:30～11:30 がんばれメドレー ★★★～ 市川　今日子
11:30～12：15 LESMILLS BODYBALANCE 若林　美由紀	バランスディスク 飯室	11：45～12：15 WJ　戸栗	12：15～12：45 ヌードル 戸栗
12:30～13：15 LESMILLS SH'BAM MAMI		12:30 FTP レッスラーピラティス 田中	13：00～13：30 ク・青　青沼　★★～
13：30～14：00 LESMILLS BODYCOMBAT 徳永　有都		13：30～14：00 早・パ　青沼　★★～	
14：15～15：00 ZUMBA 林部　ふき子		14:00 岩盤浴	14：15～15：00 WJ＆水中運動 徳永　有都
15：15～16：00 スタンディングヨガ45 青沼　さえ子			
19：30～20：15 UBOUND 飯室　有沙		19:00 ヨガ みさお	フリースイミング
20：30～21：15 ZUMBA 林部　ふき子		20:30 リフレッシュピラティス MIKA	
21：30～22：15 LESMILLS BODYPUMP 塚原　晃哉			

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。

プール　22：30　終了　/　ジムスタッフレス開始　22：30

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 サーキット	11:00 リフレッシュヨガ 赤澤	10：30～11：00 ゆっくりW 徳田
11:45～12:15 LESMILLS BODYPUMP	TPH 戸栗		11：00～11：30 Wエアロ 徳田
12:30～13:00 UBOUND 飯室　有沙	13:00 ボール エクササイズ 徳永	12:30 ウェーブリング 筋膜リリース 田中	11:45～12：25 がんばれクロール～★★
13：15～14：00 LESMILLS BODYBALANCE 宮沢　麻里			12：30～12：45 めざせ 25m!!～★
14：15～15：00 ZUMBA MAMI		14:00 岩盤浴	青沼　さえ子
15：15～16：00 バランスボール Plus 田中　美奈子			13：00～14：00 マスターズ ★★★★★～ 青沼　さえ子
19：00～19：45 ヨガ45 まさこ		19:00 ボール エクササイズ 徳永	14:15～15:00 らくらく水中運動 宮沢　麻里
20：00～20：45 SH'BAM 堀内　悠衣		20:15 ベーシックヨガ 若林	20：15～21：15 メニューマスターズ ★★★★★～
21:00～21：45 LESMILLS BODYATTACK 塚原　晃哉		21:30 岩盤浴	

定員 18名

プール　22：30　終了　/　ジムスタッフレス開始　22：30

木

スタジオ	ジム	暖スタジオ	プール
10：15～おしえて15分			
10：30～11：15 ZUMBA かおり	11:00 サーキット	11:00 ベーシックヨガ 赤澤	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60 田中　美奈子	ボール エクササイズ 塚原	12:30 SPEC ZERO かおり	11：45～12：45 メニューマスターズ ★★★★★～
12:45～13：45 LESMILLS BODYBALANCE 飯室　有沙		無料開放	13:00～13:45 WJ＆水中運動 市川　今日子
14：00～14：45 UBOUND 飯室　有沙			14：00～14：30 平泳ぎ　市川　★★～
15:00～15：45 LESMILLS BODYATTACK 塚原　晃哉		無料開放	14：30～15：00 バタフライ　市川　★★～
19：00～20：00 LESMILLS BODYCOMBAT 宮沢　麻里		17:30 はじめてフローヨガ 青沼	15：00～15：45 ストレッチポール 徳永　有都
20：15～21：00 ZUMBA 宮沢　麻里		19:15 リセットボール コンディショニング 田中	19:15～20：15 LESMILLS BODYBALANCE 飯室　有沙
21：15～22：00 LESMILLS BODYPUMP 飯室　有沙		21:00 FTP 姿勢改善ピラティス MIKA	20：30～21：15 SH'BAM 堀内　悠衣

14:30～15:20 15:50～16:40 の間 暖スタジオを無料開放致します。 ヨガマットをご持参の上ご利用ください。（ストレッチポールのみ可）

プール　22：30　終了　/　ジムスタッフレス開始　22：30

金

スタジオ	ジム	ホット	プール
10:30～ おはようエアロ 10：45～11：30 レギュラーエアロ45 宮沢　麻里	11:00 サーキット ジムスティック 飯室	11:00 ビギナーピラティス 横口	10:45～11：30 水慣れ　～★ 渡邉　愛里
11：45～12：45 ヨガ60 赤澤　香代子		12:30 岩盤浴	11:45～12：30 WJ＆水中運動 塚原　晃哉
13：00～13：45 LESMILLS BODYPUMP 飯室　有沙			12：45～13：15 ク・青　渡邉　★★～
14:00～14:45 ズンバステップ 林部　ふき子	14:00より10階カウンターにてチケット配布をしております。お好みのボールを選べます。ご持参も可能。	14:00 ヨガ 奥野	13：15～13：45 早・パ　渡邉　★★～
15：00～15：45 ストレッチポール 徳永　有都			14：00～14：45 WJ＆水中運動 飯室　有沙
19:15～20：15 LESMILLS BODYBALANCE 飯室　有沙		19:00 ビギナーピラティス 横口	フリースイミング
20：30～21：15 SH'BAM 堀内　悠衣		20:15 リフレッシュヨガ 赤澤	
21：30～22：15 LESMILLS BODYCOMBAT 徳永　有都		21:30 岩盤浴	

プール　22：30　終了　/　ジムスタッフレス開始　22：30

土

スタジオ	ジム	ホット	プール
10：45～11：00 ほぐし 11:00～12:00 LESMILLS BODYBALANCE 6・20日 パワーヨガ 27日 赤澤　香代子		11:00 ポール エクササイズ 飯室	11:00～11:30 WJ　塚原 ♡ 11:30～12:00 マッスル 塚原 ♡
12：15～13：15 ZUMBA MAYU		13:00 ベーシックヨガ 赤澤	12：15～13：15 マスターズ ★★★★★～ 小池　正和
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	13：30～14：00 初青　小池　★★～
19：00～19：45 LESMILLS BODYPUMP 塚原　晃哉		15:30 フリー岩盤浴	14：00～14：30 初ク　小池　～★
20：00～20：45 LESMILLS BODYCOMBAT 戸栗　悠太			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）

プール　21：00　終了　/　ジムスタッフレス開始　21：00

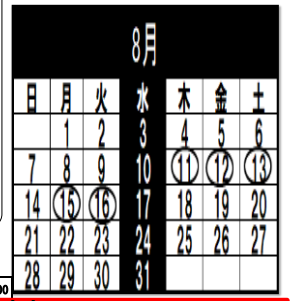
日

スタジオ	ホット	プール
11：15～12：00 楽楽エアロ 佐久間　絵梨		11：00～11：30 WJ ♡ 11：30～12：00 マッスル ♡♡
12：15～13：15 ヨガ60 長久保　幸美	12:30 岩盤浴	7日 レッスンなし 14日 徳永　有都 21日 塚原　晃哉 28日 飯室　有沙
13：30～14：30 LESMILLS VIRTUAL 60分ランダム	14:00 ヨガ 長久保	
14：45～15：30 LESMILLS VIRTUAL 45分ランダム	15:30 フリー岩盤浴	
15：45～16：30 LESMILLS VIRTUAL 30分ランダム		

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）

プール　18：00　終了　/　ジムスタッフレス開始　16：30

※タイムテーブルは変更する場合があります



赤枠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。