

2024. 4 ~

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。

Main schedule grid with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and times (10:00, 11:00, etc.). Includes various class names like FTP, LESMILLS, ZUMBA, and SH'BAM. Contains multiple '無料開放' (Free Open) notices and a weekly class rotation table.

11:00~12:00 12:15~13:15の間 ホット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。(ストレッチボールのみ可)

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。

ローラーコンディショニングストレッチボールを使いながら、エクササイズ・ほくしストレッチ体験をコントロールして身体を中心に軸・体幹のトレーニングに繋がります。

無料開放

13:30~15:30 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。(ストレッチボールのみ可)

※タイムテーブルは変更する場合があります

Weekly class rotation table with columns for days (7日, 14日, 21日, 28日) and class durations (60分, 45分, 30分). Lists classes like LESMILLS, BODYPUMP, SH'BAM, and BODYATTACK.