

# 2022.6~

# SPORTS SPA BLUE EARTH

レッスンのマークは  
初心者にもオススメのレッスンです

時間	月				火				木				金					
	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	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール		
10:00																		
10:30	10:30~11:15 スタートコンディショニング45 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 姿勢改善ピラティス 田中 美奈子			10:30~11:00 ゆっくりW 篠田♡	10:15 おしえて15分 10:30~11:15 ZUMBA かおり			10:30~11:30 Wエアロ 篠田♡♡	10:30~10:45 おはようエアロ 10:45~11:30 Rエアロ45 宮沢 麻里	定員:14名 チケット制と なります。 11:00 11:00 ピギナー 飯室 有沙		10:45~11:30 水慣れ ~☆ 渡邊 愛里	イントラ変更	
11:00	11:30~12:15 BODYBALANCE 若林 美由紀	サーキット ヨガ 飯室	11:00 ヨガ 青沼	11:45~12:15 WJ 戸栗♡	11:45~12:15 BODYPUMP 飯室 有沙	TPH 戸栗	11:00 リフレッシュ Wエアロ 篠田♡♡	11:45~12:25 めざせ 25m!!~☆ 12:30~12:45 がんばれクローラー~☆☆	11:30~12:30 FTP マットピラティス60 田中 美奈子	サーキット ベーシック 飯田 奈奈	11:00 11:00 ヨガ 赤澤	11:45~12:45 メニュー マスターズ ☆☆☆☆~	11:45~12:45 ヨガ メニュー マスターズ ☆☆☆☆~	ジム スティック 飯室	ピラティス 橋口	11:45~12:30 WJ&水中運動 塚原 晃哉♡		
12:00	12:30~13:15 SH'BAM MAMI	12:30 FTP ピラティス 田中	13:00~13:30 ク・青 青沼☆☆~	12:15~12:45 ヌードル 戸栗♡	12:30~13:00 UBOUND 飯室 有沙	13:00 ウエープリング 飯室 有沙	13:00~14:00 青沼 さえ子	12:45~13:45 BODYBALANCE 飯室 有沙	12:45~13:45 LESMILLS BODYBALANCE 飯室 有沙	12:30 SPEC ZERO かおり	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♡	13:00~13:45 BODYPUMP 飯室 有沙	定員40名	岩盤浴	12:45~13:15 ク・青 渡邊 ☆☆☆~	13:15~13:45 平・バ 渡邊 ☆☆~ レッスン変更	
13:00	13:30~14:00 BODYCOMBAT 徳永 有都			13:30~14:00 平・バ 青沼☆☆~	13:15~14:00 BODYBALANCE 宮沢 麻里	14:00 ZUMBA MAMI	14:15~15:00 らくらく水中運動 宮沢 麻里♡	14:00~14:45 UBOUND 飯室 有沙	14:00~14:45 ZUMBA 飯室 有沙	9日 岩盤浴 定員30名	14:00~14:30 平泳ぎ 市川 ~☆☆	14:30~15:00 パタフライ 市川 ☆☆☆☆☆	14:00~14:45 ズンパステップ 林部 ふき子	14:00より 2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 お湯へ参 りませ ん。	14:00 ヨガ 飯室 有沙	14:00~14:45 WJ&水中運動 飯室 有沙♡		
14:00	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♡			15:00~15:45 BODYATTACK 塚原 晃哉	15:00 15:00~15:45 BODYATTACK 塚原 晃哉	無料開放	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。 (ストレッチボールの み可)	15:00~15:45 ストレッチポール 徳永 有都						
15:00	15:15~16:15 ヨガ 60 青沼 さえ子				15:15~16:00 バランスボール Plus 田中 美奈子			19:00~19:45 ヨガ45 まさこ	19:00 ポール エクササイズ 徳永	19:00 レススン変更 17:30 はじめて フローヨガ 青沼	19:00~20:00 BODYCOMBAT 宮沢 麻里	19:15 リセット*ール コデ イェンダ 田中	19:00 ピギナー ピラティス 橋口					
16:00	16:00~18:30 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。				19:00~19:45 ヨガ45 まさこ			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 ☆☆☆☆~	20:15~21:00 ZUMBA 宮沢 麻里	20:15~21:15 メニュー マスターズ ☆☆☆☆~	20:15 リフレッシュ ヨガ 赤澤					
17:00					20:00~20:45 SH'BAM 堀内 悠衣			21:00~21:45 BODYATTACK 塚原 晃哉	21:30 岩盤浴		21:00 FTP 姿勢改善 ピラティス MIKA		21:30 岩盤浴 徳永 有都					
18:00					21:00~21:45 BODYATTACK 塚原 晃哉													
19:00	19:30~20:15 UBOUND 飯室 有沙	定員30名			21:00~21:45 BODYATTACK 塚原 晃哉													
20:00	20:30~21:15 ZUMBA 林部 ふき子				21:00~21:45 BODYATTACK 塚原 晃哉													
21:00	21:30~22:15 BODYPUMP 塚原 晃哉	定員40名																
22:00																		
23:00																		
0:00	プール 22:30 終了 / ジムスタッフレス開始 22:30				プール 22:30 終了 / ジムスタッフレス開始 22:30					プール 22:30 終了 / ジムスタッフレス開始 22:30			プール 22:30 終了 / ジムスタッフレス開始 22:30					

フリースイミング

フリースイミング

