

SPORTS SPA BLUE EARTH

2012. 2 ~

レッスンを開始後の入室はご遠慮いただきます。 ご了承下さい。

時間	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	ジム	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	
10:30~11:15	青沼		10:30~11:30	10:30~11:30	レギュラー		10:30~11:00	10:30~11:15				10:30~11:30				10:30~11:30				10:45~11:00								
11:00	田中 美奈子		★☆☆~	★☆☆~	レギュラー		★☆☆~	高井 かおり				高井 かおり				高井 かおり				高井 かおり								
11:30~12:15	ピギナーエアロ45		11:45~12:15	11:45~12:15	ピギナーエアロ45		11:45~12:15	11:30~12:30				11:30~12:30				11:45~12:30				11:45~12:30				11:45~12:30				
12:30~13:30	バレーフィット		12:30 スールド 大森	12:30 スールド 大森	NEW		12:30 スールド 大森	12:45~13:30				12:45~13:30				12:45~13:45				12:45~13:45				12:45~13:45				
13:45~14:30	ズンパGOLD		14:00	14:00	ズンパ		14:00	14:00~14:30				14:00~14:30				14:00~14:30				14:00~14:30				14:00~14:30				
14:45~15:45	ヨガ00		14:45~15:15	14:45~15:15	マッスル 永井		14:45~15:15	14:45~15:45				14:45~15:45				14:45~15:45				14:45~15:45				14:45~15:45				
15:00	青沼さえ子																											
16:00																												
17:00																												
18:00																												
18:30~19:15	NEW		19:00	19:00~20:00	19:00~19:45		19:00	19:00~19:30				19:00~19:30				19:00~19:45				19:00				19:00				
19:30	林部 ふき子		19:15	ボール	なんスイ		19:00	19:00~19:30				19:30~20:00				19:30~20:00				19:15				19:15				
20:00			20:15	20:15~21:00	20:15~21:15		20:15	20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15				20:15				20:15				
21:00			21:15~22:00	21:15~22:45	21:00~22:00		21:00	21:00~22:00				21:00~22:00				21:00~22:00				21:00				21:00				
22:00			22:15~23:00	22:15~23:00	22:15~23:00		22:15~23:00	22:15~23:00				22:15~23:00				22:15~23:00				22:00				22:00				
23:00																												

プール利用について
月~金の16時~18時30分までの間は
スイミングスクール優先の時間になります。
プール利用コースに制限がございます
のでご理解と協力をお願い致します。

スタジオレッスンのマークは
初心者にもおススメのレッスンです

ストレッチエリア
14:30~17:00の間、暖スタジオを無料開放します。おがマットご持参の上ご利用ください。

サーキットレッスンのお知らせ
サーキットレッスンの途中参加は
ウォーミングアップ不足による怪我の防止
のため禁止致しますので予めご了承ください。

ポティバンプご参加の方へお願い
ポティバンプレッスン中の
ウェイトステップ台等の片付けは、
参加者様の安全面を考え
禁止させていただきます。
ご理解とご協力をお願いします。

フリースイミング

5日 19日
大森 美紀
12日 26日
永井 早織

19:00終了

2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11	12
19	20	21	22	23	24	25	26

タイムテーブルは変更する場合があります。BODYPUMP・BODYSTEPは定員40名です。ご了承ください。

月曜日~金曜日
24:00終了

22:30終了

SPA BLOG
代行連絡や
イベント情報など
毎日更新してます!!



特別営業
11日(土)
10:00~19:00