# SPORTS SPA BLUE EARTH　2010．3～

**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 |
|---|---|---|---|
| | スクエアステップ | | |
| 10:30～11:15 エアロコンディショニング 田中 美奈子 | 11:00 BL平賀 ボール | 11:00 フローヨガ 青沼 | 10:30～11:30 初マスターズ 小林 達也 |
| イントラ変更 | エアロビクステクニックをスタジオで行います。 | | |
| 11:30～12:15 ビギナーエアロ 林部 ふき子 | | | 11:45～12:15 WJ 加藤 |
| | | | 12:15～12:45 ヌードル 加藤 |
| 12:30～13:15 Bバンプ45 平賀 謙作 | | 12:30 レギュラーピラティス 高井 | 13:00～13:30 初平 青沼 |
| 13:30～14:30 Bジャム＋60 赤池 史帆 | | | 13:30～14:00 クロール 青沼 |
| | | 14:00 岩盤浴 | 14:15～14:45 WJ 山縣 |
| 14:45～15:45 ヨガ60 青沼さえ子 | | | 14:45～15:15 マッスル 山縣 |
| 16:00～17:00 カルチャースクール フラダンス | | | |
| 有料レッスン 1日、15日 | | | |
| | | 17:45 岩盤浴 | |
| 19:00～19:45 レギュラーエアロ 林部 ふき子 | 19:15 BL山縣 ダンベル | 19:00 スタンダードヨガ 渡辺(記) | 19:00～20:00 初マスターズ 小林 達也 |
| 20:00～21:00 Bジャム 1日、15日、29日CHIKA 8日 赤池史帆 | | 20:15 岩盤浴 | 20:15～21:00 Wファイト 林部ふき子 |
| 21:15～22:0 ビギナーエアロ 藤巻 明美 | エアロビクステクニックをスタジオで行います。 | 21:30 バレエストレッチ 寺田 | 21:15～21:45 初スイ 小林 |
| | | | 21:45～22:15 ク背 小林 |
| 22:15～23:00 Bバンプ 45 山縣 舞子 | | | |

## 火

| スタジオ | ジム | ホット | プール |
|---|---|---|---|
| | 軽運動 | | |
| 10:30～11:45 レギュラーピラティス 高井 かおり | 11:00 BL平賀 ボール | 11:00 無料 ストレッチエリア | 10:30～11:00 ゆっくりW 青沼 |
| イントラ変更 | | | 11:00～11:30 Wエアロ 青沼 |
| 11:45～12:45 Bステップ60 加藤 かおり | | | 11:45～12:15 初ク 青沼 |
| | | 12:30 ホット コンディショニング 高井 | 12:15～12:45 初バ 青沼 |
| 13:00～13:45 Bヒーリング45 宮沢 麻里 | | | 13:00～14:00 マスターズ 青沼 さえ子 |
| 14:00～14:45 Bバンプ45 山縣 舞子 | | 14:00 リフレッシュヨガ 赤澤 | 14:15～15:00 WJ45 宮沢麻里 |
| 15:00～15:45 ビギナーエアロ 藤巻 明美 | | 15:30 岩盤浴 | |
| | | | |
| 17:45 岩盤浴 | | | |
| 19:00～19:45 フローヨガ 青沼 さえ子 | チューブ | 19:00 レギュラーピラティス 高井 | 19:00～19:30 平バ 小林 |
| | 19:30 BL山縣 | | 19:30～20:00 ク背 小林 |
| 20:00～20:45 Bバンプ 45 平賀 謙作 | 腹筋 | 20:15 ベーシックヨガ 青沼 | 20:15～20:45 WJ 加藤 |
| | | | 20:45～21:15 ヌードル 加藤 |
| 21:00～22:00 レギュラーピラティス 高井 かおり | BCTC | 21:30 岩盤浴 | 21:30～22:30 初マスターズ 小林 達也 |
| 22:15～23:00 Bコンバット 45 中丸 優紀 | | | |

## 木

| スタジオ | ジム | 暖スタジオ | プール |
|---|---|---|---|
| | 軽運動 | | |
| 10:30～11:15 ズンバ 高井 かおり | | 11:00 バレエストレッチ 寺田 | 10:30～11:30 Wエアロ60 飯田 |
| 11:30～12:30 かんたんピラティス 田中 美奈子 | 11:30 BL山縣 ボール | 12:30 ヨギーベルビィス 別料金 高井 | 11:45～12:45 マスターズ60 山口 貴裕 |
| 12:45～13:30 Bコンバット45 中丸 優紀 | | | 13:00～13:45 Wファイト 林部 ふき子 |
| 13:45～14:30 ビギナーエアロ 有賀 美鈴 | | | イントラ変更 |
| 14:45～15:45 ルーシーダットン Reico | | | 14:00～15:00 なんスイ60 斎藤 正臣 |
| 14:30～17:00の間、暖スタジオを無料開放します。ヨガマットご持参の上ご利用ください。 | | ストレッチエリア | |
| | | 17:45 はじめてフローヨガ 青沼 | |
| | | | 変更 |
| 19:00～20:00 Bコンバット60 宮沢 麻里 | 19:30 BL赤池 腹筋 | 19:00 ヨギーベルビィス 別料金 高井 | 19:00～19:30 WJ 山縣 |
| 20:15～21:00 ズンバ 林部 ふき子 | | | 19:30～20:00 マッスル山縣 |
| 21:15～22:00 Bバンプ45 中丸 優紀 | | 21:00 ビギナーピラティス 田中 | 20:15～21:15 マスターズ 大原 亜矢子 |
| 22:15～23:00 アクティブヨガ 小林 千江子 | | | |

## 金

| スタジオ | ジム | ホット | プール |
|---|---|---|---|
| | 軽運動 | | |
| 10:30～11:30 レギュラーエアロ60 宮沢 麻里 | 11:00 BL平賀 ボール | 11:00 ビギナーピラティス 橋口 | イントラ変更 |
| 11:45～12:30 Bバンプ45 中丸 優紀 | | 12:30 岩盤浴 | 11:00～11:30 WJ 山縣 |
| 12:45～13:45 ヨガ60 赤澤 香代子 | | | 11:30～12:00 マッスル 山縣 |
| | | | 12:15～12:45 入門スイ 奥野 |
| 14:00～14:45 Bステップ45 林部 ふき子 | | 14:00 やさしいヨガ 小倉 | 12:45～13:15 初スイ 奥野 |
| 15:00～15:45 Bコンバット45 Reico | | | 変更 |
| | | | 13:30～14:15 WJ45 加藤 かおり |
| | | | 14:30～15:00 ク背 中丸 |
| | | 17:45 岩盤浴 | 15:00～15:30 平バ 中丸 |
| 19:00～19:45 Bヒーリング45 種田 弘美 | | 19:00 ビギナーピラティス 橋口 | フリースイミング |
| 20:00～21:00 スプラッシュエアロ60 藤原 りえ | 20:00 BL山縣 腹筋 | 20:15 岩盤浴 | |
| 21:15～22:00 Bジャム＋CHIKA | | 21:30 リフレッシュヨガ 赤澤 | |
| 22:15～23:00 Bステップ45 加藤 かおり | | | |

## 土

| スタジオ | ジム | ホット | プール |
|---|---|---|---|
| 10:45～11:00 Bヒーリングテクニック | | | |
| 11:00～12:00 Bヒーリング60 赤澤香代子 | | 11:00 ピュアヨガ 渡辺 | 11:00～11:30 初スイ 中丸 |
| | | | 11:30～12:00 ク背 中丸 |
| 12:30～13:30 ズンバ60 高井 かおり | | 12:30 岩盤浴 | 12:15～12:45 WJ 平賀 |
| | | | 12:45～13:15 マッスル 平賀 |
| 13:45～14:45 マスターエアロ60 斉藤 まさみ | | 14:00 はじめてヨガ 宮沢 | 13:30～14:30 マスターズ60 福田 康博 |
| 変更 | | 15:15 岩盤浴 | |
| 18:30～19:30 Bジャム60 赤池 史帆 | | | 19:00～20:00 なんスイ60 福田 康博 |
| 19:45～20:45 Bバンプ60 平賀 謙作 | BCTC | 16:30 岩盤浴 | |
| 21:00～22:00 Bコンバット60 宮沢 真理 | | 17:45 岩盤浴 | |

## 日

| スタジオ | ホット | プール |
|---|---|---|
| 11:00～12:00 マスターエアロ60 藤原 りえ | 11:00 無料 ストレッチエリア | 11:00～11:30 WJ |
| | | 11:30～12:00 マッスル |
| 12:30～13:30 YOGA60 細田 桂子 | 12:30 岩盤浴 | |
| 14:00～14:15 テクニック | 14:00 YOGA 細田 | |
| 14:15～15:00 レスミルズレッスン45 | | |
| 7日 ボディバンプ 平賀 謙作 14日 ボディジャム＋ CHIKA 21日 ボディコンバット 中丸 優紀 28日 ボディステップ 加藤 かおり | 15:30 岩盤浴 | |

7日 山縣 舞子
14日 中丸 優紀
21日 平賀 謙作
28日 山縣 舞子

19:00終了

Les Mills Programs
新曲祭
3月22日（月）
詳細は館内掲示物でお知らせ致します。

22:30終了

月曜日～金曜日
24:00終了

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。

SPA BLOG
代行連絡やイベント情報など
毎日更新してます!!