BLUE　EARTH山梨　レッスンタイムテーブル　2017.8月

○営業日　月～金　10：00～23：00　土　10：30～21:00　日10：30～18：00　休館日第1・3・5月曜日　第2・4日曜日　部分は、レッスン・時間・インストラクター等変更のお知らせです

第2・4月曜日営業

スタジオ

- 10：45～11:15 チューブ&クッション 土屋
- 11:30～12：30 背骨コンディショニング 60 平田
- 13:15～14:00 ズンバ 45 岡庭
- 14:15～14:45 ボディコンバット 30 土屋
- 20:00～20:45 バランスコンディショニング 岡庭

プール

終日フリーコース

火曜日

スタジオ

- 10:15～10:45 コアコンディショニング 内田ふ
- 11:00～ おしえてエアロ
- 11:15～11:45 はじめてエアロ 平田
- 12:00～13:00 ヨガ 60 萩原
- 13:15～14:00 骨盤体操 渡辺
- 14:20～15:05 バレエフィット 渡辺
- 19:30～20:15 エンジョイエアロ 45 宮沢
- 20:30～21:15 ボディコンバット 45 宮沢

プール

- 11:00～11:30 サーキット３０ 岡庭
- 11:00～11:30 ウォーキング 土屋
- 11:30～12:00 脂肪バイバイ 土屋
- 12:00～12:30 クロール・平泳ぎ 太田
- 12:30～13:00 バタフライ・背泳ぎ 太田
- 16:30～18:30 ご利用できません
- 20:15～20:45 ウォーターファイト 太田
- 20:45～21:30 なんでもスイミング 渡邊

水曜日

スタジオ

- 10:15～10:45 チェアエクササイズ 内田
- 11:00～11:45 がんばりエアロ 45 佐藤
- 12:00～13:00 ズンバ 60 林部
- 13:15～13:45 ボディパンプ 30 岡庭
- 19:00～19:45 ボディケア 45 渡辺
- 20:15～21:00 ボディパンプ 45 太田

プール

- 11:00～11:30 ジョギング 土屋
- 11:30～12:00 ウォーターステップ 土屋
- 12:00～12:30 初めてスイミング 内田ひ
- 12:30～13:00 初めてクロール・背泳ぎ 内田ひ
- 16:30～18:30 ご利用できません
- 20:30～21:15 ゆったりスイミング 45 佐藤の

木曜日

スタジオ

- 11:00～12:00 パワフルエアロ 60 鈴木
- 12:15～12:45 コアコンディショニング 内田ふ
- 13:00～13:45 はじめてステップ 45 平田
- 14:00～14:45 フローヨガ 渡辺
- 19:30～20:00 ズンバ 岡庭
- 20:15～20:45 ボディパンプ 30 太田
- 21:00～21:45 ボディコンバット 45 土屋

プール

- 11:00～11:30 クロール・背泳ぎ 渡邊
- 11:30～12:00 バタフライ・平泳ぎ 渡邊
- 13:00～13:30 腰痛運動 岡庭
- 13:30～14:00 ウォークジョグ 岡庭
- 16:30～18:30 ご利用できません
- 20:15～20:45 水中運動 土屋

金曜日

スタジオ

- 10:30～10:45 軽運動 内田ふ
- 11:00～11:45 青竹ストレッチ 45 内田ふ
- 12:00～12:45 レギュラーステップ 45 佐藤
- 13:00～14:00 ズンバ 60 宮沢
- 19:15～20:00 レギュラーエアロ 45 佐藤
- 20:15～21:00 やさしいヨガ 45 佐藤

プール

- 12:00～12:30 サーキット30 富澤
- 11:30～12:15 アクアビクス 小林
- 12:20～12:50 クロール・平泳ぎ 渡邊
- 12:50～13:20 バタフライ・背泳ぎ 渡邊
- 16:30～18:30 ご利用できません
- 20:30～21:15 ゆったりスイミング 45 土屋

土曜日

スタジオ

- 11:15～12:15 インナーパワーヨガ 安達
- 12:30～13:15 ボディパンプ 45 岡庭
- 13:30～14:15 ボディコンバット 45 太田
- 19:15～20:00 ズンバ 45 林部

プール

- 11:00～利用可能
- 11:00～11:30 ウォークジョグ 土屋
- 11:30～12:00 水中運動 土屋
- 12:15～13:00 インディミディアーズ(中級者向け) 渡邊
- 13:30～14:00 サーキット30 富澤
- 14:30～17:30 ご利用できません

閉館時間　21:00

初めての方におススメのクラスです

第1・3・5日曜日営業

スタジオ

- 11:00～11:30 ヨガストレッチ 佐藤
- 11:45～12:30 ラテンエアロ 45 佐藤

プール

- 13:00～15:00 ファミリーコース【2コース】

閉館時間　18:00

〈8月休館日〉

7日(月)　13日(日)　14日(月)

15日(火)　16日(水)　21日(月)

27日(日)

〈短縮営業〉

11日(金)

13:30～21:00

レッスンは全てありません。
お間違えのないようご来店下さい

閉館時間　23：00

☎0553-22-1117