

# BLUE EARTH山梨

# レスタイムテーブル2017年 6月

○営業時間・・・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		火		水		木		金		土		第1・3・5日曜日営業			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
~10:00開店~		~10:00開店~		~10:00開店~		~10:00開店~		~10:00開店~		~10:30開店~ 11:00~		~10:30開店~			
10:15~10:45 コアコンディショニング 〈内田ふ〉		10:15~10:45 コアコンディショニング 〈内田ふ〉		10:15~ (30分) チェアエクササイズ				10:30~(15分) 軽運動							
10:45~11:15 チューブ&クッション 30 〈土屋〉		11:00~ おしえてエアロ 11:15~11:45 はじめてエアロ 〈平田〉		11:00~11:30 ウォーキング 〈土屋〉 11:30~12:00 脂肪バイバイ 〈土屋〉		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〉		11:00~12:00 パワフルエアロ 60 〈鈴木〉 11:30~12:15 バタフライ・平泳ぎ 〈渡邊〉		11:00~11:45 青竹ストレッチ 45 〈内田ふ〉 11:30~12:15 アクアピクス 45 〈小林〉		11:15~12:15 インナー パワーヨガ 60 〈安達〉 11:00~11:30 ウォーク・ジョグ 〈土屋〉 11:30~12:00 水中運動 (土屋)		11:00~11:30 ヨガストレッチ30 〈佐藤〉 11:45~12:30 ラテンエアロ 45 〈佐藤〉	
11:30~12:30 背骨 コンディショニング 60 〈平田〉		12:00~13:00 ヨガ 60 〈荻原〉		12:00~13:00 ズンバ 60 〈林部〉		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・青泳ぎ 〈内田ひ〉		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〉		12:00~12:45 レギュラー ステップ 45 〈佐藤〉 12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 〈渡邊〉 12:50~13:20 バタフライ・青泳ぎ 〈渡邊〉		12:30~13:15 ボディ パンプ 45 〈岡庭〉 12:15~13:00 インディミディアーズ (中級者向け) 45 (渡邊)		13:00 ~ 15:00 ファミリー プール 【2コース】	
13:15~14:00 ズンバ 45 〈岡庭〉		12:15~12:45 クロール・平泳ぎ 〈太田〉 13:15~14:00 骨盤体操 〈渡邊〉		13:15~13:45 ボディパンプ 30 〈岡庭〉		13:00~13:45 はじめて ステップ 45 〈平田〉 14:00~14:45 フローヨガ 〈渡邊〉		13:00~13:30 腰痛運動 〈岡庭〉 13:30~14:00 ウォーク・ジョグ 〈岡庭〉		13:00~14:00 ズンバ 60 〈宮沢〉 12:00~ サーキット30 (太田)		13:30~14:15 ボディ コンバット 45 〈土屋〉 13:30~ サーキット 30 (岡庭)			
14:15~14:45 ボディ コンバット 30 〈土屋〉		14:20~15:05 バレエフィット 〈渡邊〉		16:30~18:30 ご利用出来ません		16:30~18:30 ご利用出来ません		16:30~18:30 ご利用出来ません		16:30~18:30 ご利用出来ません		14:30~17:30 ご利用出来ません			
		19:30~20:15 エンジョイエアロ 45 〈宮沢〉		19:00~19:45 ボディケア 45 〈渡邊〉 20:15~21:00 ボディパンプ 45 〈太田〉		19:30~20:00 ズンバ 30 〈岡庭〉 20:15~20:45 ボディパンプ 30 〈太田〉 21:00~22:00 ボディ コンバット 60 〈土屋〉		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〉		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〉		19:15~20:00 ズンバ 45 〈林部〉 21:00閉館		18:00閉館	
20:00~20:45 バランス コンディショニング 〈岡庭〉		20:30~21:15 ボディ コンバット 45 〈宮沢〉 20:15~20:45 ウォーターフィット 〈太田〉 20:45~21:30 なんでも スイミング 45 〈渡邊〉		20:30~21:00 目指せ400!! 〈佐藤〉		20:15~20:45 水中運動 30 〈土屋〉		20:15~21:00 やさしい ヨガ 45 〈佐藤〉		20:15~20:45 水中運動 30 〈土屋〉 20:45~21:15 ゆったりスイミング 30 〈土屋〉		21:00閉館			
23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館			

終日フリーコース

### プライベートレッスン

ご希望のインストラクターと  
直接ご相談ください。  
運動指導・柔軟体操や  
プールのスキルアップにおすすめ  
お一人様 30分 2,000円

### <6月休館日>

日曜日 5日 19日  
日曜日 11日 25日

短縮営業はございません。

はじめての方にオススメのクラスです

TEL 0553-22-1117