

BLUE EARTH山梨

レッスントイムテーブル2017年 5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日曜日、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～		～10:30開店～	
		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 トレーニング 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＞	11:00～11:45 がんばりエアロ 45 ＜佐藤＞	11:00～11:30 ジョギング ＜土屋＞	11:00～12:00 パワフルエアロ 60 ＜鈴木＞	11:00～11:30 クロール・青泳ぎ ＜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＞	11:00～11:30 ヨガストレッチ30 ＜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＞	11:00～ サーキット 30 ＜岡庭＞	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＞	12:15～12:45 コアコンディショニング ＜内田ふ＞		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＞	12:30～13:15 ボディ パンプ 45 ＜岡庭＞	11:30～12:00 水中運動 ＜土屋＞	11:45～12:30 ラテンエアロ 45 ＜佐藤＞	
13:15～14:00 ズンバ 45 ＜宮沢＞		12:00～12:30 クロール・平泳ぎ ＜太田＞		12:00～12:30 ズンバ 60 ＜林部＞	12:30～13:00 初めてクロール・青泳ぎ ＜内田ひ＞	13:00～13:45 はじめて ステップ 45 ＜平田＞	12:15～12:45 コアコンディショニング ＜内田ふ＞	13:00～14:00 ズンバ 60 ＜宮沢＞	12:50～13:20 バタフライ・青泳ぎ ＜渡邊＞	13:30～14:15 ボディ コンバット 45 ＜土屋＞	12:15～13:00 インディミディアーズ (中級者向け) 45 ＜渡邊＞	13:00～ ファミリー プール 【2コース】	
14:15～14:45 ボディ コンバット 30 ＜宮沢＞		13:15～14:00 骨盤体操 ＜渡邊＞	12:30～13:00 バタフライ・青泳ぎ ＜太田＞	13:15～13:45 ボディパンプ 30 ＜岡庭＞		14:00～14:45 フローヨガ ＜渡邊＞				12:00～ サーキット 30 ＜岡庭＞	13:30～ サーキット 30 ＜岡庭＞		
		14:20～15:05 パレエフィット ＜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								
				19:00～19:45 ボディケア 45 ＜渡邊＞		19:30～20:00 サーキット トレーニング 30 ＜太田＞		19:15～20:00 レギュラー エアロ 45 ＜佐藤＞					
		19:30～20:15 エンジョイエアロ 45 ＜宮沢＞		20:15～21:00 ボディパンプ 45 ＜太田＞		20:15～20:45 ボディパンプ 30 ＜太田＞	20:15～20:45 水中運動 30 ＜土屋＞						
		20:00～20:45 バランス コンディショニング ＜岡庭＞						20:15～21:00 やさしい ヨガ 45 ＜佐藤＞	20:15～20:45 水中運動 30 ＜土屋＞				
			20:30～21:15 ボディ コンバット 45 ＜宮沢＞	20:15～20:45 ウォーターファイト ＜太田＞	20:30～21:00 目指せ400!! ＜佐藤＞				20:45～21:15 ゆったりスイミング 30 ＜土屋＞				
			20:45～21:30 なんでも スイミング 45 ＜渡邊＞			21:00～22:00 ボディ コンバット 60 ＜土屋＞							

終日フリーコース

営業開店時間変更
5月3日(水・祝・短縮営業)
骨密度測定会の開催の為
11:00～開店となります。
閉館時間は通常通りです。
レッスン
11:30～12:00 サーキットトレーニング
12:15～12:45 チューブトレーニング

＜5月休館日＞
月曜日 14日 15日
日曜日 16日 28日
＜短縮営業＞
4日 5日
13:30～21:00
レッスンは全てありません。
お間違えないようご来店下さい。

はじめての方にオススメのクラスです

TEL 0553-22-1117