

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2017.10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日曜日営業		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		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													
10:30		10:15~10:45 コアコンディショニング 内田ひ	11:00~11:30 サーキット30 岡庭	10:15~10:45 チェアエクササイズ 内田				10:30~10:45 軽運動 内田ひ	12:00~12:30 サーキット30 富澤		11:00~利用可能		
11:00	10:45~11:15 チューブ&クッション 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・背泳ぎ 渡邊	11:00~11:45 青竹ストレッチ 45 内田ひ	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 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 佐藤	
11:30	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 萩原	11:30~12:00 脂肪パイパイ 土屋	12:00~13:00 ズンバ 60 林部	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	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田ひ	12:00~12:45 レギュラ ステップ 45 佐藤	12:30~13:15 ボディパンプ 45 岡庭	12:50~13:20 ボディパンプ 45 太田	11:30~12:00 水中運動 土屋	11:45~12:30 ラテンエアロ 45 佐藤	
12:00													
12:30													
13:00	13:15~14:00 ズンバ 45 岡庭	13:15~13:45 ウェーブストレッチリング 土屋	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	13:00~14:00 水中&腰痛運動 60 太田	13:00~14:00 ズンバ 60 宮沢							13:00 ~ 15:00 ファミリー コース 【2コース】
13:30													
14:00													
14:30	14:15~14:45 ボディコンパット 30 土屋												
15:00													
19:00													閉館時間 18:00
19:30													<10月休館日> 月曜日 2日 16日 30日 日曜日 8日 22日
20:00	20:00~20:45 バランス コンディショ ニング 岡庭	19:30~20:15 エンジョイエアロ 45 宮沢		19:30~20:00 ピギナーエアロ 富澤		19:30~20:00 ズンバ 岡庭		19:15~20:00 レギュラーエアロ 45 佐藤		19:15~20:00 ズンバ 45 林部			<短縮営業> 9日(月)
20:30		20:30~21:15 ボディ コンパット 45 宮沢	20:15~20:45 ウォーターファイト 太田	20:15~21:00 ボディパンプ 45 太田	20:30~21:15 ゆったりスイミング 45 佐藤の	20:15~20:45 ボディパンプ 30 太田	20:15~20:45 ゆったりウォーキング 渡邊	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤	20:30~21:15 ゆったりスイミング 45 土屋				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
21:00													閉館時間 21:00
21:30													初めての方に おすすめのクラスです
閉館時間 23:00												☎0553-22-1117	

終日フリーコース