

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2018.5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		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 心	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				10:15~10:30 軽運動 内田 心					
11:00	10:45~11:15 チューブ&クッション 土屋	11:00~11:30 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 太田	11:00~11:45 がんばりエアロ 45 鈴木	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	10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田 心	12:00~12:30 サーキット30 富澤		11:00~11:30 ウォークジョグ 太田	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	12:00~12:30 クロール・平泳ぎ 岡庭	12:00~13:00 ズンバ 60 林部	12:00~12:30 初めてスイミング緑 内田 心	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田 心	11:30~12:00 ウォーターステップ 土屋	11:30~12:00 パタフライ・平泳ぎ 渡邊	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	11:30~12:00 水中運動 太田	11:45~12:30 ラテンエアロ 45 佐藤	
12:00													
12:30													
13:00													
13:30	13:15~14:00 ズンバ 45 岡庭			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	13:00~13:30 水中運動 土屋	13:00~14:00 ズンバ 60 宮沢	13:00~14:00 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 太田	12:20~13:05 インディ ミディアーズ (中級者向け) 渡邊	13:00 ~ 15:00 ファミリー コース 【2コース】
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		19:30~20:15 ボディメイキング 45 鈴木		19:30~20:00 初級エアロ 富澤		基本的な フォームを 覚える レッスンです。		19:30~20:00 ズンバ 45 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		<5月休館日> 月曜日 7日 21日 日曜日 13日 27日
20:00	20:00~20:45 バランス コンディショ ニング 岡庭												<短縮営業> 3日(木) 4日(金) 5日(土)
20:30		20:30~21:15 ボディコンパット 45 土屋	20:15~20:45 ウォーターファイト 太田	20:15~20:30 BPテクニック 20:30~21:15 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 ゆったりウォーキング 渡邊	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
21:00			20:45~21:30 なんでも スイミング 45 渡邊		20:30~21:15 ゆったりスイミング 45 佐藤の								閉館時間 21:00
21:30													レッスンは全て ありません。 お間違えのないよう ご来店ください。
閉館時間 23:00												☎0553-22-1117	

終日フリーコース

初めての方に
おススメのクラスです。
裏面にレッスンの説明が記載さ
れています。