

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2017.12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 内田ふ	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 内田ふ	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 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 内田ふ	12:00~12:45 レギュラー ステップ 45 佐藤	12:30~13:15 ボディパンプ 45 岡庭	12:30~13:15 ボディパンプ 45 太田	11:45~12:30 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 初めてスリム 30 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	13:00~14:00 ズンバ 60 宮沢	13:00~14:00 ズンバ 60 宮沢	13:30~14:15 ボディコンパット 45 太田	13:30~14:00 サーキット30 富澤			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												
14:30													
15:00													
15:00		16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	14:30~17:30 ご利用できません		
19:00			誰でも簡単 に出来る ほぐしと 有酸素運動 を行います。										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			<12月休館日> 月曜日 4日 18日 日曜日 10日 24日 31日 29日(金) 30日(土)
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> 23日(土) 27日(水) 28日(木)
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 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
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		21:00~22:00 ボディコンパット 60 土屋						
21:30													

終日フリーコース

閉館時間 23:00

☎0553-22-1117