

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2018.3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									
11:00	10:45～11:15 チューブ&クッション 土屋	11:00～11:15 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 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	11:00～11:45 青竹ストレッチ 45 内田ひ	12:00～12:30 サーキット30 富澤		11:00～利用可能	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	12:00～12:30 クロール・平泳ぎ 太田	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 内田ひ	12:00～12:45 レギュラー ステップ 45 佐藤	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 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 ポディパンプ 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	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			
13:30													13:00 ～ 15:00 ファミリー コース 【2コース】
14:00													
14:30	14:15～14:45 ポディコンパクト 30 土屋					14:00～14:30 ウェーブストレッチリング 岡庭			12:50～13:20 バタフライ・背泳ぎ 渡邊	13:30～14:15 ポディコンパクト 45 太田			
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		14:30～17:30 ご利用できません		
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		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			<3月休館日> 月曜日 5日 19日 日曜日 11日 25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> 21(月)
20:30		20:30～21:15 ポディコンパクト 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 ポディパンプ 45 太田	20:30～21:15 ゆったりスイミング 45 佐藤の	20:15～20:45 ポディパンプ 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					13:30～21:00
21:00			20:45～21:30 なんでも スイミング 45 渡邊			21:00～22:00 ポディコンパクト 60 土屋	20:45～21:15 初めてスイミング 渡邊				20:30～21:15 ゆったりスイミング 45 土屋		閉館時間 21:00
21:30													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。
												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。	

終日フリーコース

閉館時間 23:00

☎0553-22-1117