

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2018.7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				10:15~10:30 軽運動 内田ひ					
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 富澤	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 内田ひ	11:45~12:15 サーキット30 富澤		11:00~利用可能		
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 内田ひ	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田ひ	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	11:00~11:30 ウォークジョグ 太田	11:00~11:30 ヨガストレッチ 佐藤	11:30~12:00 水中運動 太田	11:45~12:30 ラテンエアロ 45 佐藤
12:00								12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 渡邊					
12:30								12:50~13:20 パタフライ・背泳ぎ 渡邊					
13:00									12:30~13:15 ボディパンプ 45 太田				
13:30	13:15~14:00 ズンバ 45 岡庭	13:15~13:45 初スリム 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	13:00~13:30 水中運動 土屋	13:00~14:00 ズンバ 60 宮沢		13:30~14:15 ボディコンパクト 45 土屋		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】
14:00													
14:30	14:15~14:45 ボディコンパクト 30 土屋												
15:00			16:30~18:30 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		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	<7月休館日> 月曜日 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												<短縮営業> 短縮営業はありません
20:30		20:30~21:15 ボディコンパクト 45 土屋	20:15~20:45 水中運動 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	20:30~21:15 ゆったりスイミング 45 佐藤の			20:15~20:45 ボディパンプ 30 岡庭	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	<個人レッスン> 30分 2000円 60分 4000円
21:00								21:00~21:45 ボディコンパクト 45 土屋					
21:30													
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  
レッスンのクラスです。  
裏面レッスンが  
記載されています。