

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

# 2018.10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	定員18名				
11:00	10:45~11:15 バランスクッション 土屋		定員18名					10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田心	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	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 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	11:30~12:00 ウォーターステップ 土屋	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	
12:00		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 ZUMBA 60 林部	12:00~12:30 初めてスイミング 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 バタフライ・平泳ぎ 渡邊	11:45~12:30 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 LES MILLS BODYPUMP 45 太田	11:30~12:00 水中運動 太田	11:45~12:30 ラテンエアロ 45 佐藤	
13:00	13:15~14:00 ZUMBA 45 岡庭	13:15~13:45 初スリム 30 土屋		13:15~13:45 LES MILLS BODYPUMP 30 岡庭			13:00~13:45 はじめて ステップ 45 平田	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 渡邊	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	12:20~13:05 インディ ミディアム (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	14:15~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 30 土屋						14:00~14:30 ウェーブストレッチリング 岡庭						
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		14:30~17:30 ご利用できません		
19:00													閉館時間 18:00
19:30	19:30~20:00 ストレッチポール 富澤	19:30~20:15 ポティメイキング 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 ZUMBA 45 岡庭		19:15~20:00 レギュラーエアロ 45 佐藤		19:15~20:00 ZUMBA 45 林部			<10月休館日> 月曜日 8日 22日 日曜日 14日 28日
20:00													短縮営業はありません。
20:30	20:15~21:00 体幹トレーニング 45 岡庭	20:15~20:45 水中運動 太田	20:15~20:30 BPテクニック 20:30~21:15 BODYPUMP 45 太田	20:15~20:30 BPテクニック 20:30~21:15 BODYPUMP 45 太田	20:30~21:15 ゆったりスイミング 45 佐藤の	20:15~20:45 BODYPUMP 30 岡庭		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			閉館時間 21:00
21:00		20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	20:45~21:30 なんでも スイミング 45 渡邊			21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 土屋							閉館時間 21:00
21:30													マークは初めての方に おススメのレッスン になります。
												定員18名 とさせていただきます。	

終日フリーコース

閉館時間 23:00

☎0553-22-1117