

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2017.11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 チェア&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		11:15~12:15 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	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田ふ	11:30~12:00 パタフライ・平泳ぎ 渡邊	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			11:45~12:30 水中運動 土屋	11:45~12:30 ラテンエアロ 45 佐藤
12:00			12:00~12:30 クロール・平泳ぎ 太田		12:00~12:30 初めてスイミング 内田ひ				12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 渡邊			12:15~13:00 インディ ミディアーズ (中級者向け) 渡邊	
12:30			12:30~13:00 パタフライ・背泳ぎ 太田		12:30~13:00 初めてクロール・背泳ぎ 内田ひ				12:50~13:20 パタフライ・背泳ぎ 渡邊				
13:00													
13:30	13:15~14:00 ズンバ 45 岡庭	13:15~13:45 ウェーブストレッチリング 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		13:30~14:15 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】
14:00													
14:30	14:15~14:45 ボディコンパット 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		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 エンジョイエアロ 45 宮沢		19:30~20:00 ビギナーエアロ 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			<11月休館日> 月曜日 6日 20日 日曜日 12日 26日
20:00	20:00~20:45 バランス コンディショ ニング 岡庭												
20:30		20:30~21:15 ボディコンパット 45 宮沢	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	20:30~21:15 ゆったりスイミング 45 佐藤の	20:15~20:45 ボディパンプ 30 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	20:30~21:15 ゆったりスイミング 45 土屋				<短縮営業> 3日(金) 23日(木)
21:00			20:45~21:30 なんでも スイミング 45 渡邊			21:00~22:00 ボディコンパット 60 土屋	20:45~21:15 初めてスイミング 渡邊						13:30~21:00 レッスンは全てありません。 お間違のないようご来店下さい
21:30													

終日フリーコース

閉館時間 23:00

☎0553-22-1117

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。