

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

# 2019.1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

10:00	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	
			10:15～10:45 コアコンディショニング 内田心	11:00～11:30 サーキット30 平賀	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						
10:45～11:15 バランス コンディショニング 太田	終日フリーコース								10:45～11:30 青竹ストレッチ 45 内田心	定員18名		11:00～利用可能			
11:00 11:30～12:30 背骨 コンディショニング 60 平田		11:00～11:30 はじめてエアロ 富澤	11:00～11:30 ウォーキング 岡庭	11:00～11:45 がんばりエアロ 45 鈴木	11:00～11:45 水中運動 45 渡邊	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 パタフライ・平泳ぎ 渡邊	11:45～12:15 サーキット30 富澤	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 羽田	11:00～11:30 ヨガストレッチ 佐藤		
12:00 12:30 60 平田		12:00～13:00 ヨガ 60 荻原	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 渡邊	12:15～12:45 コア コンディショニング 内田心	11:30～12:00 サーキット30 羽田		11:45～12:15 かんたんステップ 30 羽田	12:20～12:50 クロール・平泳ぎ 渡邊		11:30～12:00 水中運動 羽田	11:45～12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤		
13:00		13:15～14:00 ZUMBA 45 岡庭	13:15～14:00 BE(美)BODY 45 富澤	13:15～13:45 LES MILLS BODYPUMP 30 羽田		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	13:30～14:00 脂肪バイバイ 土屋	13:00～14:00 ZUMBA 60 宮沢		12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 岡庭	12:30～13:05 インディ ミディアム (中級者向け) 渡邊			
14:00		14:15～14:45 BE(美)BODY 30 富澤				14:00～14:30 ウェーブストレッチリング 岡庭					13:30～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 太田	13:30～14:00 サーキット30 富澤			
15:00															
19:00															
19:30										19:15～20:00 レギュラーエアロ 45 佐藤			19:15～20:00 ZUMBA 45 林部		
20:00															
20:15										20:15～20:45 ゆるりスイミング 30 土屋					
20:30									20:15～21:00 やさしいヨガ 45 佐藤						
21:00															
21:30															
終了22:40	終了22:30	終了22:40	終了22:30	終了22:40	終了22:30	終了22:40	終了22:30	終了22:40	終了22:30	終了22:40	終了22:30	終了22:40	終了22:30		

終日フリーコース

13:00  
～  
15:00  
ファミリー  
コース  
【2コース】

閉館時間 18:00

<1月休館日>  
1日 2日 3日 4日  
7日 13日 21日 27日

<短縮営業>  
14日(月)

13:30～21:00までの 営業  
です。レッスンはありません  
のでお間違えの無いようお願い  
致します。

プライベートレッスン  
1時間4000円 30分2000円

閉館時間 23:00(閉館30分前には清掃を開始させていただきます。)

☎0553-22-1117