

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

# 2019.9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	10:15~10:30 ストレッチポール 五味		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					
11:00	10:45~11:15 バランス コンディショニング 平賀								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		11:00~11:30 はじめてエアロ ウォーキング 岡庭	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	11:30~12:15 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			12:00~13:00 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	12:00~12:30 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														
13:30	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	13:00~13:45 水中運動 45 富澤	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢		12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 平賀	12:20~13:05 インディ ミディアス (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														
14:30	14:15~14:45 BE(美)BODY 30 富澤				14:00~14:30 ストレッチポール 渡邊		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 岡庭	13:30~14:00 サーキット30 富澤		
15:00														
19:00														
19:30	19:30~20:00 ストレッチポール 富澤		19:30~20:15 ボディメイキング 45 鈴木		19:15~20:00 ZUMBA 45 岡庭		19:30~20:00 初級エアロ 富澤		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														
20:30	20:15~21:00 体幹トレーニング 45 岡庭		20:15~20:45 水中運動 渡邊	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 平賀	20:15~21:00 ゆったりスイミング 45 岡庭	20:30~21:15 21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 岡庭	20:15~20:45 20:15~20:45 LES MILLS BODYPUMP 30 岡庭	20:15~20:45 水中運動 30 矢崎	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤	20:30~21:15 水中運動 45 五味				
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

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

閉館時間 18:00

<9月休館日>

月曜日 2日 16日 30日

日曜日 8日 22日

<短縮営業>

23日(月)

13:30~21:00までの営業となります。 ※レッスンはありませんのでお間違えのないようご来店下さい。