

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2020.11月

○営業日 月～金 10:00～23:00 土 10:30～21:00 日 10:30～18:00 祝 13:30～21:00 休館日 第1 3 5月曜日 第2 4日曜日

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													
10:15~10:30	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	11:45~12:15 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	定員18名		11:00~利用可能		
10:45~11:15	バランス コンディショニング 平賀		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 平賀			11:00~11:30 水中運動 45 岡庭	11:00~11:30 ヨガストレッチ 佐藤
11:00		11:00~11:30 はじめてエアロ 11:30~11:45 体幹トレーニング 羽田	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	11:15~11:45 クロール・背泳ぎ 渡邊			60 安達			
11:30	11:30~12:30 背骨 コンディショニング 60 平田		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 平賀	11:45~12:15 バタフライ・平泳ぎ 渡邊	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 岡庭	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 渡邊		12:20~13:05 インディ メディアーズ (中級者向け) 渡邊	11:45~12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤
12:00			12:30~13:00 バタフライ・背泳ぎ 岡庭		12:30~13:00 初めてクロール・背泳ぎ 渡邊					12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 渡邊			
12:30		13:15~14:00 ZUMBA 45 岡庭		13:15~13:45 LES MILLS BODYPUMP 30 岡庭		13:00~13:45 美しいお尻づくり 45 平田	12:45~13:30 水中運動 45 矢崎	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢		13:30~13:55 LES MILLS BODYPUMP 45 平賀	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 岡庭		
13:00													13:00 ~ 15:00 ファミリー コース 【2コース】
13:30													
14:00													
14:30													
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		14:30~16:30 ご利用できません		終了17:40 終了17:30
19:00									18:30~19:00 まで利用制限有		16:30~17:00 まで利用制限有		閉館時間 18:00
19:30													<11月休館日> 月曜日 2日 16日 30日 日曜日 8日 22日
20:00		19:30~20:15 ボディメイキング 45 鈴木		19:15~20:00 ZUMBA 45 岡庭									<短縮営業> 3日(火) 23(月)
20:15~20:30	ストレッチポール	20:00~20:45 ゆったりスイミング 45 渡邊		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 平賀	20:30~21:15 ゆったりスイミング 45 岡庭	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP 45 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	20:15~20:30 水中運動 45 渡邊	20:30~21:00 なんでもスイミング 45 渡邊	終了20:40 終了20:30		13:30~21:00までの 営業となります。レッスンは 全てありませんのでお間違えの ないようご来店下さい。
20:30	20:30~21:15 体幹トレーニング 岡庭												
21:00													
21:30													
終了22:40	終了22:30	終了22:30	終了22:30	終了22:30	終了22:30	終了22:30	終了22:30	終了22:30	終了22:30	終了22:30			
閉館時間 22:00(閉館30分前には清掃を開始させていただきます。)												☎0553-22-1117	

終日フリーコース



# スタジオメニュー紹介

やせたい！ 鍛えたい！ 癒し！ 初心者OK！  
 上達したい！ 健康増進！ 初めが！

★初心者から上級者までOK！レスミルズプログラムはニュージーランド発！全世界共通エクササイズです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ボディバンプ	30~60	シェイプアップ世界最速の方程式、自分に合った重さで出来るから初心者から上級者まで幅広く効果的にトレーニング出来ます。	
ボディコンバット	45~60	パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズ！初心者の方でも楽しく参加できます。	

※〇〇ショート...30分クラス    〇〇45...45分クラス    〇〇60...60分クラス

★はじめての方向け 基礎から学べるプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
おしえてエアロ	15	基本動作・リズムの取り方・用語などを覚えたり練習するクラスです。	
体幹トレーニング	45	ストレッチポール・バランスディスク・自重を使い身体のバランスを整える	
バランス コンディショニング	30	自重やバランスディスクを利用して体のバランスを整えるトレーニングです。	
軽運動	15	ストレッチや体操、フォームローラーを使った簡単な運動などを行います。	
健康運動	30	誰でも出来る動きで無理なく動くレッスンです。基本的な運動を分かりやすく学べるクラスです。	

★はじめての方向け 難易度・強度ともに低めのプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ストレッチリング	30	ほぐす 引き締める 伸ばすでバランスのいい身体づくりを目指します。	
ピギナー-はじめてエアロ	30	体力のない方でも安心！基本動作を無理なく覚えます。	
はじめてステップ	45	膝や腰への負担が少ない「ステップ(踏み台)」を初めて行なう方向けの入門クラスです 基本動作を紹介します。	
ボディメイキング		誰でも簡単に出来るほぐしと有酸素運動を行うプログラムです。	

★少し体力がついてきた方向け 簡単なコンビネーションに挑戦するプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ラテンエアロ	45	ラテンのリズムにのって行うエアロビクスです。	
ズンバ	45~60	腰の動きを使って楽しくダンス、お腹のくびれを作ろう！	
ステップ	45	膝や腰への負担が少ない「ステップ(踏み台)」のバリエーションを楽しみます 持久力向上・シェイプアップに効果的！	
パワフルエアロ	60	慣れてきた方向けクラス エネルギッシュな振り付けで体をシェイプアップしていきます。	

★癒し系プログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ストレッチボール	30	円柱の器具を使い身体のバランスを整えるストレッチ系プログラム	
背骨コンディショニング	60	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。	
バランスコンディショニング	45	円柱のフォームとバランスクッションを使い身体をほぐしながらインナーマッスルを鍛えるレッスンです。	
ヨガ	60	ハタヨガを中心とした伝統的なインドヨガです。	
インナーパワーヨガ	60	深層筋にターゲットをおいたタイプのヨガです。	
コア・コンディショニング	30	円柱のフォームローラーを使い、姿勢の矯正や体幹部を鍛えます。	

# プールメニュー紹介

## 運動系レッスン

★まずはここから！歩き方など、レッスンします

プログラム名	時間(分)	内容
ウォーキング	30	浮力により膝や腰への負担が少なく、水の抵抗によってカロリーを消費します。
ジョギング	30	浮力を活かして軽快に体を動かします 誰でも出来る簡単な内容と運動強度です。
ウォーク・ジョグ	30	ウォーキングとジョギングを混ぜたクラスです 足への負担も少なくお勧めです。
腰痛運動	30	ゆっくりとした動きで、腰回りの筋肉を使いながらほぐしていきます。

★有酸素系+筋力系レッスン ストレス解消にもピッタリ！

プログラム名	時間(分)	内容
脂肪バイバイ	30	身体の各部位ごとに的を絞って脂肪燃焼を目的とした有酸素運動+筋力トレーニングです。
アクアビクス	30~45	プール版エアロビクス。音楽に合わせて楽しく体を動かし、心肺機能を高めます。

## スイム系レッスン

★初めての方~中級者までOK！

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧め
初めてスイミング	30	初心者を対象とし、水慣れからパタ足までを行います。	
初めてクロール	30	初心者を対象とし、各泳ぎの基礎から細かく指導いたします。	
初めて背泳ぎ	30		
初めて平泳ぎ	30		
初めてバタフライ	30		
初めてクロール・背泳ぎ	30	いずれかを選択し、基礎からマスター出来ます。	
初めて平泳ぎ・バタフライ	30	いずれかを選択し、基礎からマスター出来ます。	

★より上手く！より速く泳ぎたい方向け

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧め
なんでもスイミング	30	お客様のご要望にお答え致します まさに「なんでも」するレッスンです。質問、疑問大歓迎！	
インディミディアーズ	45	ドリル練習をしながら体力向上を目指す中級者向けのレッスンです。	