

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2021.7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

10:00	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	11:45~12:15 サーキット30 和田	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~利用可能
10:30	10:30~11:00 ストレッチボール 風間								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 和田		
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	11:05~11:50 がんばりエアロ 45 鈴木	11:00~11:30 水中運動 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	11:45~12:15 バタフライ・平泳ぎ 渡邊	11:15~12:15 インナーパワーヨガ 60 安達	11:00~11:45 水中運動 45 和田	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	12:00~12:30 クロール・平泳ぎ 岡庭	12:00~13:00 ZUMBA 60 林部	11:45~12:15 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 和田	12:00~12:30 BODYCOMBAT 30 岡庭	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 和田	11:45~12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤
12:00									12:45~13:00 ウォーキング 45 平田	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	12:30~13:15 BODYPUMP 45 岡庭	12:20~13:05 インディ ミディアム 渡邊
12:30									13:00~13:30 水中運動 矢崎		12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 和田	13:30~14:00 サーキット30 風間
13:00	13:15~14:00 ZUMBA 45 岡庭			13:15~14:00 かんたんステップ 45 羽田		13:15~13:45 BODYPUMP 30 岡庭					13:30~14:00 サーキット30 風間	13:00 ~ 15:00 ファミリー コース 【2コース】
13:30												
14:00						14:00~14:30 ストレッチボール 渡邊						
14:30							14:00~14:30 ストレッチリング 岡庭					
15:00												
19:00												閉館時間 18:00
19:30												<7月休館日> 月曜日 5日 19日 日曜日 11日 25日 <短縮営業日> 22日(木) 23日(金)
20:00												
20:30	20:15~21:00 ストレッチ& TPH 45 矢崎			19:30~20:15 ボディメイキング 45 鈴木	20:00~20:45 ゆったりスイミング 45 渡邊	19:30~20:15 ZUMBA 45 岡庭	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 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			終了20:40 終了20:30
21:00												閉館時間 21:00
21:30												太枠部分のレッスンは 整理券配布となります のでご了承下さい。
	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	

終日フリーコース

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

スタジオメニュー紹介



★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 〇〇80・・・80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。	
ビギナー-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 様々な方向・シェイプアップに効果的！	
バワフルエアロ	60	慣れてきた	

★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！
ストレッチポール	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	円柱のフォーラ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、姿勢の矯正や体幹骨を鍛えます。	

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。

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、水慣れからバ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。	