

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2025・7月

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

	月曜日営業		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日										
	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					10:00~10:30 チェアエクササイズ 内田				10:15~10:30 軽運動 内田														
10:30		8日 22日 11:00~11:30 バランス 上野	10:15~10:45 コアコンディショニング 内田		10:45~11:15 サーキット30 内田		10:10~10:55 ずとれっちヨガ 45 若林		10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田	11:00~利用可能													
11:00	11:15~11:45 水中運動30 逆瀬川	11:30~11:45 ストレッチ 上野	11:00~11:30 初めてエアロ 11:30~11:45 体幹ストレッチ 佐藤	11:00~11:45 水中運動 45 逆瀬川	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45		11:05~11:50 ダンス 45	12:05~12:35 なんでもスイミング 30 吉村	11:45~12:15 サーキット30 内田	11:15~12:15 インナー パワーヨガ 安達	11:15~12:00 水中運動 45 小林	11:00~11:30 ヨガストレッチ 佐藤											
11:30	11:30~12:30 ヨガ 赤澤		12:00~13:00 ヨガ 60 荻原	12:00~13:00 LET'S 4泳法 60 逆瀬川	12:00~13:00 ZUMBA 60 林部	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田	11:30~12:00 サーキット 上野	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45	11:45~12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤											
12:00		12:00~13:00 なんでも スイミング 60 逆瀬川		12:00~13:00 ZUMBA 60 逆瀬川	12:15~13:15 初めてスイミング なんでもスイミング 60 逆瀬川	12:15~13:15 初めてスイミング なんでもスイミング 60 逆瀬川	12:45~13:00 ウォーキング 西川	12:45~13:00 ウォーキング 西川	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45		13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60											
12:30			13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK 45				13:00~13:45 美しい お尻づくり 45 平田	13:00~13:45 水中運動 西川	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45		14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60											
13:00	13:00~13:45 リズム&トレーニング 45 上野		13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK 45				14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45			14:30~16:30 ZUMBAステップ 45 林部											
13:30													14:30~16:30 ZUMBAステップ 45 林部										
14:00	14:00~15:00 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林		16:15~18:30 体操教室の為 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	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	14:30~16:30 ご利用できません	24時間営業 終了17:30										
14:30													ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます										
15:00																							
19:00	19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野		19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45		19:15~20:15 ストレッチパレエ 60 若林	19:15~20:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	19:15~20:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	19:15~20:00 レギュラーエアロ 45 今野	19:15~20:00 レギュラーエアロ 45 今野				7月スタッフレス										
19:30													日曜日 13日 27日										
20:00													月曜日 7日 21日										
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	20:10~20:55 水中運動 45 杉原	20:30~21:00 リズム&トレーニング 30 上野	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤														
21:00																							
21:30																							
24時間営業 終了21:30											24時間営業 終了21:30		24時間営業 終了21:30		24時間営業 終了21:30		24時間営業 終了21:30		プライベートレッスン 60分 4000円 30分 2000円		祝日の受付時間は 10:30~17:00までに なります		
ジムとロッカーのご利用は24時間となっております。(種別により利用できる時間が異なる為、ご不明点はスタッフまで)														☎0553-22-1117									