

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2022・5月

平日10:00~23:00 土10:30~21:00 日祝10:30~18:00以降の時間はスタッフレスです。 スタッフレス 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		
		10:15~10:45 コアコンディショニング 内田心	11:45~12:15 サーキット30 岡庭	10:15~10:45 チェアエクササイズ 内田		10:10~10:55 すこれっちヨガ 45 若林		10:15~10:30 軽運動 内田心							
10:30~11:00 ストレッチボール 逆瀬川								10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田心							
		11:00~11:30 佐藤or岡庭 11:30~11:45 ※別紙参照	11:00~11:45 水中運動 45 矢崎	11:05~11:50 がんばりエアロ 45 鈴木	11:00~11:30 水中運動 渡邊	11:05~12:05 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 パタフライ・平泳ぎ 渡邊	11:45~12:15 TPH30 矢崎	11:15~12:15 インナー パワーヨガ 安達(券)	11:00~11:45 水中運動 45 小林 ※4週目和田	11:00~11:30 ヨガストレッチ 佐藤			
11:30~12:30 背骨 コンディショニング 60 平田	12:00~13:00 なんでも スイミング 60 逆瀬川	12:00~13:00 ヨガ 60 荻原		12:00~13:00 ZUMBA 60 林部(券)		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 上野	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	11:30~12:15 アクアピクス 45 小林		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			
13:00~13:45 ZUMBA 45 岡庭		13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 岡庭		13:15~13:45 BODYPUMP 30 岡庭	13:15~13:45 初めてスイミング 逆瀬川	13:00~13:45 美しい お尻づくり 45 平田	13:00~13:30 水中運動 矢崎	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢(券)	12:50~13:20 パタフライ・背泳ぎ 渡邊	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 岡庭					
14:00~14:45 バレエバランス 14:45~15:00 ストレッチリング 若林				14:00~14:30 ストレッチボール 渡邊	13:45~14:15 なんでもスイミング 逆瀬川	14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤		14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 宮沢		13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 岡庭(券)					
			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		13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます		
太枠以外のレッスンで25名を超えた場合抽選を行います。										18:30~19:00 コース制限有					
19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野		19:00~19:45 ボディメイキング 45 鈴木		19:00~19:15 ストレッチボール 19:15~20:00 バレエバランス 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 佐藤		19:15~20:00 ZUMBA 45 林部					
20:15~21:00 ストレッチ& TPH 45 矢崎		20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤(券)	20:00~20:45 ゆったりスイミング 45 渡邊	20:15~20:45 ZUMBA 30 岡庭(券)		20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 岡庭(券)	20:15~20:45 水中運動 30 矢崎	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤							
				21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 岡庭											
24時間営業 終了22:30										24時間営業 終了22:30		24時間営業 終了22:30		24時間営業 終了22:30	
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)										24時間営業 終了17:30					
										【5月スタッフレス】 月曜日 2日 16日 30日 日曜日 8日 22日		【短縮営業】 3日(火) 4日(水) 5日(木) 5月1日10:30から 24時間営業になります。 それに伴いスタッフレスの 時間があります。			
										太枠と(券)のレッスンは 整理券配布となりますので ご了承下さい。					
												☎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。	
ボディバランス	60	太極拳やピラティスの要素を取り入れた運動脂肪燃焼と柔軟性アップ	

★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！
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。	
青竹ストレッチ	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 腰痛・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！
ボディメイキング		誰でも簡単に出来るほく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！
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！	
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！
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くしながらインナーマッス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。	
ストレッチポール	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。	
TPH Training Program for Health	30	筋力アップ、柔軟性、敏捷性、筋力の向上、疲労回復、ストレス解消、サルコペニア(全身の筋肉量と筋力、身体能力の低下改善・予防など	
青青コンディショニング	60	タオルなどを使い姿勢の矯正を行うプログラムです。	

★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	こんな方にお勧め
水中運動	30・45・60	水の抵抗をつかいウォーキングやジョギングを行い全身運動を行うプログラムです。	
アクアピクス	30~45	プール版エアロピクス。音楽に合わせて楽しく体を動かし、心肺機能を高めます。	

プールメニュー紹介

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、要問大歓迎！	
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。	

火曜日 隔週レッスン

11:00~11:30

第1.3.5(17日、31日)

初めてエアロ(佐藤)

【整理券あり】

第2.4(10日、24日)

TPH(岡庭)

【整理券なし】

11:30~11:45

第1.3.5(17日、31日)

体幹&ストレッチ(佐藤)

【整理券あり】

第2.4(10日、24日)

レッスンなし

24時間営業について

平日10:30~23:00 土10:30~21:00 日祝10:30~18:00以降の時間はスタッフレス時間になります。スタッフレスの時間にご利用できるのはジムエリアとロッカーのみとなりますのでご了承ください
また、会員種別によって使える時間が異なりますのでご不明点などありましたらスタッフにお問い合わせください