

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2026・10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	10:45~11:15 サーキット30 内田	10:10~10:55 ずとれっちヨガ 45 若林		10:15~10:30 軽運動 内田					
10:30		13日 27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						10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田		11:00~利用可能			
11:00	11:00~11:45 サーキット45 小林	11:00~11:30 ストレッチ 上野	6日 20日 11:00~11:30 初めてエアロ 初めてエアロ 11:30~11:45 ストレッチ 佐藤	11:00~11:45 水中運動 45 逆瀬川	11:05~11:50 がんばりエアロ 45 鈴木	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	11:05~12:05 パワフルエアロ 60 鈴木	11:15~12:00 ゆったりスイミング 45 土屋	11:45~12:15 サーキット30 内田				10:30~11:00 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	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田	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	11:30~12:15 アクアピクス 45 小林	11:15~12:15 インナー パワーヨガ® 45 安達	11:15~12:00 水中運動 45 小林		11:15~12:00 エンジョイエアロ 45 佐藤	
12:00		12:00~12:45 なんでもスイミング 45 小林	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	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田	12:50~13:35 ウォーキング 45 杉原	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 45 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 安達				
12:30						12:45~13:15 なんでもスイミング 45 小林	12:45~13:15 なんでもスイミング 45 小林	12:50~13:35 ウォーキング 45 杉原	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 45 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 安達				
13:00	13:00~13:45 リズム&トレーニング 45 上野		13:15~14:00 ZUMBA 45 土屋	12:00~12:30 サーキット30 上野	13:15~13:45 リズム&トレーニング 30 上野		13:00~13:45 姿勢 改善エクササイズ 45 赤澤	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢		13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋			12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 60 安達	
13:30							14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤		14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋				13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 60 安達	
14:00	14:00~15:00 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林													
14:30														
15:00			体操教室の為 16:15~18:30 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								
19:00											18:15~19:00 ZUMBAステップ 45 林部			
19:30	19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野		19:15~20:00 ボディメイキング 45 鈴木		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		19:15~20:00 レギュラーエアロ 45 今野	19:15~20:00 ZUMBA 45 林部			10月スタッフレス 月曜日 5日 19日 日曜日 11日 25日	
20:00														
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30 VIRTUAL		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤		20:30~21:00 リズム&トレーニング 30 上野		20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 VIRTUAL		20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤		24時間営業 終了20:30		短縮営業 12日	
21:00														
21:30														
	24時間営業 終了21:00		24時間営業 終了21:00		24時間営業 終了21:00		24時間営業 終了21:00		24時間営業 終了21:00		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