

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2022・6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
10:00													
10:30	10:30~11:00 ストレッチボール 逆瀬川	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					
11:00		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	10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田心	11:45~12:15 TPH30 矢崎		11:00~11:45 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 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	11:45~12:15 パタフライ・平泳ぎ 渡邊	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	11:30~12:15 アクアピクス 45 小林	11:30~12:15 インナー パワーヨガ 安達(券)	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	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 初めてのスイミング 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	13:15~14:15 4・5コース 制限有り		13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
13:30													
14:00	14:00~15:00 バレエバランス 60 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	16:30~18:30 ご利用できません	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 宮沢	14:30~16:30 ご利用できません				
14:30													
15:00													
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				
19:00		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		19:15~20:15 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			【6月スタッフレス】 月曜日 6日 20日 日曜日 12日 26日
19:30	19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野			19:15~20:00 バレエバランス 若林									
20:00		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 LES MILLS 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					[24時間営業について]
20:30	20:15~21:00 ストレッチ& TPH 45 矢崎												
21:00				21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 岡庭									
21:30													裏面もしくはスタッフ にお問合せ下さい
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)												☎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。	
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	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。	
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(7日、21日)

初めてエアロ(佐藤)

【整理券あり】

第2.4(14日、28日)

TPH(岡庭)

【整理券なし】

11:30~11:45

第1.3.5(7日、21日)

体幹&ストレッチ(佐藤)

【整理券あり】

第2.4(14日、28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