BLUE　EARTH山梨　レッスンタイムテーブル　2023・12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　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			10:15～10:45 コアコンディショニング 内田		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 すとれっちヨガ 45 若林		10:15～10:30 軽運動 内田					
10:30									10:45～11:30 青竹ストレッチ 45 内田	11:45～12:15 TPH30 矢崎		11:00～利用可能		
11:00		11：15～11：45 水中運動30 杉原	11:00～11:30 佐藤or上野 11:30～11:45 ※別紙参照	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 矢崎	11:05～12:05 パワフルエアロ 60 鈴木	11：15～11：45 クロール・平泳ぎ 30 11：45～12：15 背泳ぎ・バタフライ 吉村	11:45～12:45 LesMills BODYBALANCE 60 若林	11:30～12:15 アクアビクス 45 小林	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 60												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 ヨガ 60 荻原	12：00～12：30 サーキット30 上野	12:00～13:00 ZUMBA 60 林部	12:15～12:45 初めてスイミング 逆瀬川 12:45～13:15 なんでもスイミング 逆瀬川	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 12:45～13:00 ウォーキング		12:20～12:50 クロール・平泳ぎ 杉原 12:50～13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	12：30～13：15 LesMills BODYPUMP 45 VIRTUAL	12:20～13:05 インディミディアーズ (中級者向け) 渡邊		
13:00	13:00～13:45 リズム&トレーニング 45 上野		13：15～14：00 LesMills BODYATTACK 45 VIRTUAL		13:15～13:45 リズム&トレーニング 30 上野		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		13：30～14：15 LesMills BODYCOMBAT 45 VIRTUAL			13:00～15:00 ファミリープールは当面の間中止となります
14:00	14:00～15：00 ストレッチバレエ 60 若林		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	14：00～14：30 ストレッチポール 30 矢崎	16:30～18:30 ご利用できません	14:00～15:00 LesMills BODYBALANCE 60 赤澤	16:30～18:30 ご利用できません	14:15～14:45 LesMills BODYCOMBAT 30 宮沢 ※初心者向け(説明多め)	16:30～18:30 ご利用できません		15：10～16：10 LesMills BODYCOMBAT 60 VIRTUAL 14:30～16:30 ご利用できません	14：00～15：00 LesMills BODYPUMP 60 VIRTUAL	
15:00													24時間営業	終了17:30
19:00	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 ストレッチバレエ 60 若林		19:15～20:15 LesMills 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			
19:30	12月11日 20：15～20：45 TPH 30 矢崎	12月25日 20：15～20：45 LesMills BODYATTACK 30 VIRTUAL	20：15～21：15 LesMills BODYBALANCE 60 赤澤	20:10～20:55 ゆったりスイミング 45 杉原	20：30～21：00 リズム&トレーニング 30 上野		20:30～21:15 LesMills 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	12月スタッフレス 日曜 10日 24日 31日 月曜 4日 18日 29日 30日 31日	
20:00					21：15～22：00 LesMills BODYCOMBAT 土屋 45								短縮営業 28日（木）	
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。	
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				

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

やせたい：　鍛えたい：　癒し：　初心者可：
上達したい：　健康増進：　体力アップ：

★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！
ボディパンプ	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　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！
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！
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	
背骨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。	
アクアビクス	30～45	プール版エアロビクス。音楽に合わせ楽しく体を動かし、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。	

火曜日　隔週レッスン

11:00～11:30	
第1.3.5（5日　19日） 初めてエアロ（佐藤）	第2.4（12日　26日） バランス（上野）
11:30～11:45	
第1.3.5（5日　19日） 体幹＆ストレッチ（佐藤）	第2.4（12日　26日） ストレッチ（上野）

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