

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2024・5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		10:10~10:55 すこれっちヨガ 45 若林		10:15~10:30 軽運動 内田					
10:30		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				10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田					
11:00		11:00~11:30 佐藤or上野	11:00~11:30 水中運動	11:05~11:50 がんばりエアロ 45 鈴木		11:05~12:05 パワフルエアロ 60 鈴木		11:45~12:15 TPH30 矢崎	11:45~12:15			11:00~11:30 ヨガストレッチ 佐藤	
11:30	11:15~11:45 水中運動30 逆瀬川	11:30~11:45 ※別紙参照	30 矢崎			11:15~11:45 クロール・平泳ぎ 30 吉村		11:30~12:15 アクアピクス 45 小林		11:15~12:15 インナー	11:15~12:00 水中運動 45 小林		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 コア コンディショニング 内田	12:45~13:00 ウォーキング ウオーキング 上野	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 60 若林	12:50~13:20 パタフライ・背泳ぎ 杉原		12:20~13:20 すいすい swim! 60 伊藤		
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 VIRTUAL		13:15~13:45 リズム&トレーニング 30 上野	13:30~13:45 美しい お尻づくり 45 平田	13:00~13:45 水中運動 矢崎	13:00~13:30 水中運動 矢崎	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	13:30~14:00 サーキット 30 杉原	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 VIRTUAL			13:00~15:00
14:00	14:00~15:00 ストレッチパレエ 60 若林			14:00~14:30 ストレッチポール 30 矢崎	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	14:15~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 30 宮沢	16:30~18:30 ご利用できません	14:30~16:30 24時間営業! 終了17:30	15:10~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60 VIRTUAL		ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
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			5月スタッフレス 日曜日 12日 26日 月曜日 6日 20日
20:00													
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30 VIRTUAL	20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	20:10~20:55 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 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 3日 4日 5日
21:00													
21:30				21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 土屋 45									
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

# 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。	
ボディコンパット	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 まぎに「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(7日 21日)  
初めてエアロ(佐藤)

第2.4(14日 28日)  
バランス(上野)

11:30~11:45

第1.3.5(7日 21日)  
体幹&ストレッチ(佐藤)

第2.4(14日 28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