

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2025・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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | 10:15~10:45 コアコンディショニング 内田 | 10:15~11:00 水中運動 45 逆瀬川 | 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 すてっちょヨガ 45 若林 | | 10:15~10:30 軽運動 内田 | | | | | |
| 11:00 | 11:15~11:45 水中運動30 逆瀬川 | 11:00~11:30 バランス 上野 | 11:00~11:30 初めてエアロ 初めてエアロ | | 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 | | 10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田 | 11:45~12:15 サーキット30 内田 | | 11:00~11:30 ヨガストレッチ 佐藤 | | |
| 11:30 | 11:30~12:30 ヨガ 赤澤 | 11:30~12:30 ストレッチ 上野 | 11:30~11:45 体幹ストレッチ 佐藤 | | 11:30~12:00 水中運動 30 杉原 | | | | 11:45~12:45 LES MILLS 45 小林 | 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 小林 | 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 赤澤 60 | 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 LET'S 4泳法 60 逆瀬川 | 12:00~13:00 ZUMBA 60 林部 | 12:15~13:15 初めてスイミング 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 | BODYBALANCE 60 若林 | 12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原 | 12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 | | 13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60 佐藤 | |
| 12:30 | | 60 逆瀬川 | | | | 12:15~13:15 初めてスイミング 逆瀬川 | | 12:45~13:00 ウォーキング 西川 | | 12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原 | | | | |
| 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 | 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 美しい お尻づくり@ 45 平田 | 13:00~13:30 水中運動 西川 | | 13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢 | | 13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 | | 13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60 佐藤 | 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 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 11日 25日 月曜日 5日 19日 | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30 | 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 | | | | 20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤 | | 24時間営業 終了20:30 | | 短縮営業 3日 4日 6日 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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

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