

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2025・6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										
10:30			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		10:10~10:55 すれっちょヨガ 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	10日 24日 11:00~11:30 バランス 上野	3日 17日 11:00~11:30 初めてエアロ ストレッチ 上野	11:00~11:45 水中運動 45 逆瀬川	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45		11:05~12:05 ダンス 60	12:05~12:35 なんでもスイミング 30 吉村	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	11:15~12:15 インナー	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	11:30~12:30 ストレッチ 上野	11:30~11:45 体幹ストレッチ 佐藤	11:30~11:45 体幹ストレッチ 佐藤	11:30~12:00 水中運動 30 杉原		11:30~12:00 サーキット 上野	12:45~13:00 ウォーキング 上野	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	12:30~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45		11:45~12:30 インジョイエアロ 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	12:00~13:00 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	13:00~13:30 水中運動 西川	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45		13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます		
12:30		60 逆瀬川	60 荻原	12:00~12:30 サーキット30 上野	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 上野		12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45		13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます		
13:00	13:00~13:45 リズム&トレーニング 45 上野	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 45	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 45	13:15~13:45 リズム&トレーニング 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		13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45		13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60	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 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林	14:00~15:00 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林	14:00~15:00 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林	14:00~15:00 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林	14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤		14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤		14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45		14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60	14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60		
14:30															
15:00															
19:00	19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野	19:15~20:00 ダンス 45	19:15~20:00 ダンス 45	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		19:15~20:15 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		19:15~20:00 ZUMBA 45 林部			
19:30															
20:00	20:15~20:45 LES MILLS BODYPUMP 30	20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	20:10~20:55 水中運動 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		20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45		20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤		20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤			
20:30															
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20:30		24時間営業 終了17:30	
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	