

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2026・9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<br>チェアエクササイズ<br>内田        | 10:45~11:15<br>サーキット30<br>内田          | 10:10~10:55<br>ずとれっちヨガ<br>45<br>若林                    |                                                       | 10:15~10:30<br>軽運動<br>内田                           |                                                    |                                      |     |                                                    |                                                    |
| 10:30 |                                                         | 8日<br>11:00~11:30<br>バランス<br>上野 | 10:15~10:45<br>コアコンディショニング<br>内田                    |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       | 10:45~11:30<br>青竹ストレッチ<br>45<br>内田                 |                                                    | 11:00~利用可能                           |     |                                                    |                                                    |
| 11:00 | 11:15~11:45<br>水中運動30<br>佐々木                            | 11:30~11:45<br>ストレッチ<br>上野      | 11:00~11:30<br>初めてエアロ<br>初めてエアロ<br>佐藤               | 11:00~11:45<br>水中運動<br>45<br>逆瀬川         | 11:05~11:50<br>がんばりエアロ<br>45<br>鈴木    | 11:30~12:00<br>水中運動<br>30<br>杉原       | 11:05~12:05<br>パワフルエアロ<br>60<br>鈴木                    |                                                       | 11:45~12:15<br>サーキット30<br>内田                       |                                                    |                                      |     | 10:30~11:00<br>ヨガストレッチ<br>佐藤                       |                                                    |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>ヨガ<br>赤澤                                 |                                 | 11:30~11:45<br>体幹ストレッチ<br>佐藤                        |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       | 11:30~12:15<br>アクアビクス<br>45<br>小林                  | 11:15~12:15<br>インナー<br>パワーヨガ®<br>45<br>安達          | 11:15~12:00<br>水中運動<br>45<br>小林      |     | 11:15~12:00<br>エンジョイエアロ<br>45<br>佐藤                |                                                    |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>なんでも<br>スイミング<br>60<br>佐々木               |                                 | 12:00~13:00<br>ヨガ<br>60<br>荻原                       | 12:00~13:00<br>LET'S<br>4泳法<br>60<br>逆瀬川 | 12:00~13:00<br>ZUMBA<br>60<br>林部      | 12:00~13:00<br>ZUMBA<br>60<br>林部      | 12:15~12:45<br>コア<br>コンディショニング<br>内田                  | 11:30~12:00<br>サーキット<br>上野                            | 12:20~12:50<br>クロール・平泳ぎ<br>45<br>杉原                | 12:30~13:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>安達   |                                      |     | 12:30~13:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>佐藤   |                                                    |
| 12:30 |                                                         | 60<br>佐々木                       |                                                     | 12:00~12:30<br>サーキット30<br>上野             | 12:15~13:15<br>初めてスイミング<br>佐々木        | 12:15~13:15<br>初めてスイミング<br>佐々木        | 12:50~13:35<br>ウォーキング<br>45<br>佐々木                    | 12:50~13:35<br>ウォーキング<br>45<br>佐々木                    | 12:50~13:20<br>バタフライ・背泳ぎ<br>45<br>杉原               |                                                    |                                      |     | 12:30~13:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>60<br>安達   |                                                    |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>リズム&トレーニング<br>45<br>上野                   |                                 | 13:15~14:00<br>ZUMBA<br>45<br>土屋                    |                                          | 13:15~13:45<br>リズム&トレーニング<br>30<br>上野 | 13:15~13:45<br>リズム&トレーニング<br>30<br>上野 | 13:00~13:45<br>姿勢<br>改善エクササイズ<br>45<br>赤澤             | 13:00~13:45<br>姿勢<br>改善エクササイズ<br>45<br>赤澤             | 13:00~14:00<br>ZUMBA<br>60<br>宮沢                   | 13:30~14:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>土屋 |                                      |     | 13:30~14:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>土屋 |                                                    |
| 13:30 |                                                         |                                 |                                                     |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       |                                                    |                                                    |                                      |     |                                                    | 13:45~14:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>60<br>安達 |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>体幹トレーニング<br>&<br>ストレッチ<br>60<br>若林       |                                 |                                                     |                                          |                                       |                                       | 14:00~15:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>赤澤   | 14:00~15:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>赤澤   | 14:15~15:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>土屋 |                                                    |                                      |     | 14:30~16:30<br>24時間営業 終了17:30                      |                                                    |
| 14:30 |                                                         |                                 |                                                     |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       |                                                    |                                                    |                                      |     |                                                    |                                                    |
| 15:00 |                                                         |                                 |                                                     |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       |                                                    |                                                    |                                      |     |                                                    |                                                    |
| 19:00 |                                                         |                                 |                                                     |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       |                                                    |                                                    | 18:15~19:00<br>ZUMBAステップ<br>45<br>林部 |     |                                                    |                                                    |
| 19:30 | 19:15~20:00<br>リズム&トレーニング<br>45<br>上野                   |                                 | 19:15~20:00<br>ボディメイキング<br>45<br>鈴木                 |                                          | 19:15~20:15<br>ストレッチパレエ<br>60<br>若林   | 19:15~20:15<br>ストレッチパレエ<br>60<br>若林   | 19:15~20:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>若林   | 19:15~20:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>若林   | 19:15~20:00<br>レギュラーエアロ<br>45<br>今野                | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>45<br>林部                   |                                      |     | 9月スタッフレス<br>月曜日 7日 21日<br>日曜日 13日 27日              |                                                    |
| 20:00 |                                                         |                                 |                                                     |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       |                                                    |                                                    |                                      |     |                                                    |                                                    |
| 20:30 | 20:15~20:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>30<br>VIRTUAL |                                 | 20:15~21:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>赤澤 |                                          | 20:30~21:00<br>リズム&トレーニング<br>30<br>上野 | 20:30~21:00<br>リズム&トレーニング<br>30<br>上野 | 20:30~21:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>VIRTUAL | 20:30~21:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>VIRTUAL | 20:15~21:00<br>やさしいヨガ<br>45<br>佐藤                  |                                                    |                                      |     | 短縮営業 22日 23日                                       |                                                    |
| 21:00 |                                                         |                                 |                                                     |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       |                                                    |                                                    | 24時間営業 終了20:30                       |     |                                                    |                                                    |
| 21:30 |                                                         |                                 |                                                     |                                          |                                       |                                       |                                                       |                                                       |                                                    |                                                    |                                      |     |                                                    |                                                    |
|       | 24時間営業 終了21:00                                          | 24時間営業 終了21:00                  | 24時間営業 終了21:00                                      | 24時間営業 終了21:00                           | 24時間営業 終了21:00                        | 24時間営業 終了21:00                        | 24時間営業 終了21:00                                        | 24時間営業 終了21:00                                        | 24時間営業 終了21:00                                     | 24時間営業 終了21:00                                     | プライベートレッスン<br>60分 4000円<br>30分 2000円 |     | 祝日の受付時間は<br>10:30~17:00までに<br>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