BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル 2026・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			10:15~10:45 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		9日 23日 11:00~11:30 バランス 上野 11:30~11:45 ストレッチ 上野							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~利用可能		
11:00	11:15~11:45 水中運動30 佐々木		2日16日30日 11:00~11:30 初めてエアロ	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		11:05~12:05 パワフルエアロ 60 鈴木	12:05~12:35 なんでもスイミング 30 佐々木			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	10:30~11:00 ヨガストレッチ 佐藤	
11:30	11:30~12:30 ヨガ 赤澤 60		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 LesMills BODYBALANCE 60 若林	11:30~12:15 アクアビクス 45 小林			11:15~12:00 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 佐々木	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 佐々木	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		12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:30~13:15 LesMills BODYPUMP 45			
12:30										12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原			12:30~13:30 LesMills BODYPUMP 60	
13:00	13:00~13:45 リズム&トレーニング 45 上野		13:15~14:00 ZUMBA 45 土屋	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	なんでもスイミング 60 佐々木	13:00~13:45 姿勢改善エクササイズ 45 赤澤	12:45~13:00 ウォーキング 13:00~13:30 水中運動 佐々木	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢		13:30~14:15 LesMills BODYCOMBAT 45 土屋			
14:00	14:00~1500 体幹トレーニング & ストレッチ 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		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	14:15~15:00 LesMills BODYCOMBAT 45 土屋	16:30~18:30 ご利用できません		14:30~16:30 ご利用できません	13:45~14:45 LesMills BODYCOMBAT 60	
15:00											18:15~19:00 ZUMBAステップ 45 林部		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		6月スタッフレス 月曜日 1日 15日 29日 日曜日 7日 21日	
19:30														
20:00	20:15~20:45 LesMills BODYATTACK 30		20:15~21:15 LesMills BODYBALANCE 60 赤澤		20:30~21:00 リズム&トレーニング 30 上野		20:30~21:15 LesMills BODYPUMP 45		20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤		24時間営業 終了20:30			
20:30														
21:00					21:15~22:00 LesMills BODYCOMBAT 土屋 45									
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				

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