# BLUE　EARTH山梨　レッスンタイムテーブル　2026・11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日 24日 11:00~11:30 バランス 上野 11:30~11:45 ストレッチ 上野 | 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 すとれっちヨガ 45 若林 | | 10:15~10:30 軽運動 内田 | | | 11:00~利用可能 | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 水中サーキット45 小林 | | 17日 11:00~11:30 初めてエアロ 11:30~11:45 ストレッチ 佐藤 | 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 | 11:15~12:00 ゆったりスイミング 45 土屋 | 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 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 | | | | | 11:30~12:00 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 | | 12:00~12:45 なんでもスイミング スイミング 45 小林 | 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 | | 12:15~12:45 コア コンディショニング 内田 | 11:30~12:00 サーキット 上野 12:50~13:35 ウォーキング 45 杉原 | | 12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原 12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原 | 12:30~13:15 LesMills BODYPUMP 45 VIRTUAL | | | |
| 12:30 | | | | | | 12:15~12:45 初めてスイミング 小林 | | | | | | | | |
| 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 | 12:45~13:15 なんでもスイミング 小林 | 13:00~13:45 姿勢改善エクササイズ 45 赤澤 | | 13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢 | | 13:30~14:15 LesMills BODYCOMBAT 45 土屋 | | 12:30~13:30 LesMills BODYPUMP 60 VIRTUAL | |
| 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 VIRTUAL | 24時間営業 終了17:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ストレッチバレエ 60 若林 | | 19:15~20:15 LesMills BODYBALANCE 60 若林 | | 未定 | | 19:15~20:00 ZUMBA 45 林部 | | 11月スタッフレス 月曜日 2日 16日 30日 日曜日 8日 22日 | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15~20:45 LesMills BODYATTACK 30 VIRTUAL | | 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 VIRTUAL | | 20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤 | | 営業 終了20:30 | | 短縮営業 3日 23日 | |
| 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 | | | | |

レッスン決定後LINEにてお知らせいたします

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