

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2026・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					10:00~10:30 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		10:05~10:30 サーキット30 内田		10:10~10:55 すてれっちヨガ 45 若林		10:15~10:30 軽運動 内田										
11:00	11:15~11:45 水中運動30 佐々木	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 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	12:05~12:35 なんでもスイミング 30 杉原	10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田	11:45~12:15 サーキット30 45 内田									
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 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						
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		12:15~12:45 コア コンディショニング 内田	12:15~12:45 サーキット 上野	12:20~12:50 BODYBALANCE 60 若林	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 45 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 安達		11:15~12:00 エンジョイエアロ 45 佐藤						
12:30						12:15~13:15 初めてスイミング 逆瀬川													
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	12:15~13:15 なんでもスイミング 60 逆瀬川	13:00~13:45 姿勢 矯正エクササイズ 45 赤澤	13:00~13:30 水中運動 西川	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 45 杉原			12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 60 安達						
13:30																			
14:00	14:00~15:00 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林							14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤		14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋			13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋						
14:30																			
15:00				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													
19:00																			
19:30	19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野		19:15~20:00 ボディメイク 45 鈴木		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		19:15~20:00 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 月曜日 4日 18日 日曜日 10日 24日					
20:00																			
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30 VIRTUAL		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤		20:30~21:00 リズム&トレーニング 30 上野		20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 VIRTUAL		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 5日 6日					
21:00																			
21:30						21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 土屋 45													
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		
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)											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			
											☎0553-22-1117								