

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2026・4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		10:00~10:30 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 ずとれっちヨガ 45 若林		10:15~10:30 軽運動 内田					
11:00	11:15~11:45 水中運動30 逆瀬川	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	11:15~11:45 クロール・平泳ぎ 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 内田				
11:30	11:30~12:30 ヨガ 赤澤	11:30~11:45 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		11:45~12:15 背泳ぎ・バタフライ 杉原	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 赤澤	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	12:15~12:45 コア コンディショニング 内田	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	11:30~12:00 サーキット 上野	11:30~12:15 アクアピクス 45 小林		11:15~12:00 エンジョイエアロ 45 佐藤	
12:30		60 逆瀬川	60 荻原	60 逆瀬川	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	12:45~13:00 ウォーキング ウオーキング	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 安達			
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 初めてスイミング 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	13:00~13:30 ウオーキング ウオーキング	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 60 安達	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
13:30			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 初めてスイミング 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	13:00~13:30 ウオーキング ウオーキング	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 60 安達	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		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 初めてスイミング 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	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	13:00~13:30 ウオーキング ウオーキング	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 60 安達	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
14:30			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 初めてスイミング 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	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	13:00~13:30 ウオーキング ウオーキング	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 60 安達	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
15:00			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 初めてスイミング 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	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	13:00~13:30 ウオーキング ウオーキング	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 土屋	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 60 安達	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
19:00			19:15~20:00 ボディメイキング 45 鈴木									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		4月スタッフレス 月曜日 6日 20日 27日 日曜日 12日 26日
20:00			19:15~20:00 ボディメイキング 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		4月スタッフレス 月曜日 6日 20日 27日 日曜日 12日 26日
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30 VIRTUAL		19:15~20:00 ボディメイキング 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		4月スタッフレス 月曜日 6日 20日 27日 日曜日 12日 26日
21:00			19:15~20:00 ボディメイキング 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		4月スタッフレス 月曜日 6日 20日 27日 日曜日 12日 26日
21:30			19:15~20:00 ボディメイキング 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		4月スタッフレス 月曜日 6日 20日 27日 日曜日 12日 26日
	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	24時間営業 終了21:00	24時間営業 終了20:30	24時間営業 終了17:30	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)											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	