

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2025・12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 コアエクササイズ 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 若林	10:15~10:30 軽運動 内田	
10:30	9日 23日	10:15~10:45 コアコンディショニング 内田			10:45~11:30 青竹ストレッチ 内田	11:00~利用可能
11:00	11:15~11:45 水中運動30 逆瀬川	11:00~11:45 パランス 上野	11:05~11:50 水中運動 45 初めてエアロ 逆瀬川	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 吉村	10:30~11:00 ヨガストレッチ 佐藤
11:30	11:30~12:30 ヨガ 赤澤	11:30~11:45 水中運動30 逆瀬川	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	11:30~12:00 サーキット 上野	11:45~12:15 アクアアビクス 45 吉村	11:15~12:00 水中運動 45 小林
12:00	12:00~13:00 なんでもスイミング 60 逆瀬川	12:00~13:00 LET'S ZUMBA 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	12:45~13:00 ウォーキング 60 若林	12:30~13:15 LesMILLS BODYPUMP 45 佐藤
12:30		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 45 上野	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	13:00~13:45 リズム&トレーニング	13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK	13:15~13:45 リズム&トレーニング 30 上野	14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 赤澤	13:30~14:15 LesMILLS BODYCOMBAT 45 佐藤
13:30	45 上野	45	45 上野	16:30~18:30 水中運動 30 杉原	16:30~18:30 ZUMBA 60 宮沢	14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 佐藤
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 VIRTUAL		14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 赤澤	14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 佐藤
14:30	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	16:30~18:30 ご利用できません	16:30~18:30 ご利用できません	14:30~16:30 ご利用できません
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	16:30~18:30 ご利用できません	18:15~19:00 ご利用できません	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 ストレッチパレエ 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	12月スタッフレス 1日 7日 15日 21日
19:30					20:15~21:00 リズム&トレーニング 30 上野	28日 29日 30日 31日
20:00					20:30~21:00 リズム&トレーニング 30 上野	
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30 佐藤	20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	20:10~20:40 水中運動 30 杉原	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 佐藤	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤	短縮営業 27日
21:00	21:15~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 土屋 45		21:15~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 土屋 45			プライベートレッスン 60分 4000円 30分 2000円
21:30	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	24時間営業 終了21:30	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					