

# 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 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		10:45~11:15 サーキット30 内田		10:10~10:55 すれっちょヨガ 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	9日 23日 11:00~11:30 バランス 上野	2日 16日 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 吉村	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		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 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 吉村	11:30~12:15 アクアビクス 45 小林	11:15~12:15 インナー パワーヨガ® 45 小林	11:15~12:00 水中運動 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 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	12:00~13:00 水中運動 30 杉原	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	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 安達			
12:30		60 逆瀬川	60 荻原	12:00~12:30 サーキット30 上野	12:15~13:15 初めてスイミング 逆瀬川	12:15~13:15 初めてスイミング 逆瀬川	12:45~13:00 ウォーキング 西川	13:00~13:45 姿勢 矯正エクササイズ 45 赤澤	13:00~13:45 水中運動 西川	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 安達	13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60 佐藤	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
13:00	13:00~13:45 リズム&トレーニング 45 上野		13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK 45 宮沢		13:15~13:45 リズム&トレーニング 30 上野									
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 宮沢				14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 佐藤	
14:30														
15:00			体操教室の為 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			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 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		12月スタッフレス 1日 7日 15日 21日 28日 29日 30日 31日	
19:30														
20:00														
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30 赤澤		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	20:10~20:40 水中運動 30 杉原	20:30~21:00 リズム&トレーニング 30 上野		20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 赤澤		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 27日	
21:00														
21:30					21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 土屋 45								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
24時間営業 終了21:30											24時間営業 終了21:30			
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)														☎0553-22-1117