

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2024・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														
10:30			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 すれっヨガ 45 若林		10:15~10:30 軽運動 内田					
11:00									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 水中運動30 逆瀬川		11:15~11:45 佐藤or上野 11:30~11:45 ※別紙参照	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	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	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 30	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	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	11:00~11:30 ヨガストレッチ 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	12:15~13:15 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	11:30~12:00 サーキット 上野	11:45~12:15 背泳ぎ・バタフライ 45 吉村	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:30~13:30 大人カルチャー Shinobu	12:30~13:30 すいすい swim! 60 伊藤	11:45~12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤	
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	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 美しい お尻づくり@ 45 平田	12:45~13:00 ウォーキング	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	12:50~13:20 バタフライ・背泳ぎ 杉原	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 45	13:00~14:00 水中運動 西川	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 ストレッチパレエ 60 若林		14:30~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60				14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	13:00~13:30 水中運動 西川	14:15~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 30 宮沢	14:30~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60	15:10~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60			
15:00			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		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 ZUMBAステップ 45 林部			
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		11月スタッフレス 日曜日 10日 24日 月曜日 4日 18日	
20:00														
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	20:10~20:55 ゆったりスイミング 45 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		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 23日	
21:00														
21:30														
	24時間営業 終了21:30											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	
	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													