

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2026・2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		
10:00	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	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	
10:30			10:15~10:45 コアコンディショニング 内田	10:00~10:30 シェエクササイズ 内田	10:45~11:15 サーフィット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						
11:00	11:15~11:45 水中運動30 逆瀬川	11:00~11:30 バランス 上野	3日 17日 11:00~11:30 初めてエアロ 45 逆瀬川	11:00~11:45 水中運動 45 逆瀬川	11:05~11:50 がんばりエアロ 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	11:45~12:15 青竹ストレッチ 45 内田	11:45~12:15 サーフィット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 60	11:30~11:45 ストレッチ 上野		11:30~12:00 水中運動 30 杉原	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	11:45~12:15 クロール・平泳ぎ 吉村	11:45~12:45 BODYBALANCE 60 若林	11:45~12:45 アクアピクス 45 小林	11:15~12:15 インナー	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	12:00~13:00 ヨガ 60 逆瀬川	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	11:30~12:00 サーフィット 上野	12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 杉原	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 60	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 60	13:00~15:00	
12:30					13:15~13:45 初めてスイミング 逆瀬川	13:15~13:45 リズム&トレーニング 30 上野	13:00~13:45 姿勢 矯正エクササイズ 45 赤澤	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	13:30~14:15 LesMills BODYCOMBAT 45	13:30~14:15 LesMills BODYCOMBAT 45	13:45~14:45 LesMills BODYCOMBAT 60	13:45~14:45 LesMills BODYCOMBAT 60	13:00~15:00	
13:00	13:00~13:45 リズム&トレーニング 45 上野													ファミリー
13:30														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													
14:30														
15:00	15:00 若林													
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	ZUMBAステップ 45 林部	19:15~20:00 ZUMBA 45 林部	24時間営業 終了20:30	2月スタッフレス 月曜日 2日 16日 日曜日 8日 22日 短縮営業 11日 23日	
20:00														
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	20:10~20:40 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	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 佐藤	20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤						
21:00														
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		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）													祝日の受付時間は 10:30~17:00までに なります