

# 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   |     |
|--|---|---|---|--|---|---------------------------------|---|--------------------------------|---|---|---|-----|---|-----|
|  | 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<br>チェアエクササイズ<br>内田                  | 10:45~11:15<br>サーキット30<br>内田    | 10:10~10:55<br>ずとれっちヨガ<br>45<br>若林                    |                                | 10:15~10:30<br>軽運動<br>内田                                |   |   |     |   |     |
| 10:30  |   | 10日 24日<br>11:00~11:30<br>バランス<br>上野      | 10:15~10:45<br>コアコンディショニング<br>内田                      |  |   |                                 |   |                                | 10:45~11:30<br>青竹ストレッチ<br>45<br>内田                      |   | 11:00~利用可能  |     |   |     |
| 11:00  | 11:15~11:45<br>水中運動30<br>逆瀬川                          |   | 3日 17日<br>11:00~11:30<br>初めてエアロ<br>初めてエアロ<br>佐藤       | 11:00~11:45<br>水中運動<br>45<br>逆瀬川         | 11:05~11:50<br>がんばりエアロ<br>45<br>鈴木              |                                 | 11:05~12:05<br>パワフルエアロ<br>60<br>鈴木                    | 11:15~11:45<br>クロール・平泳ぎ<br>吉村  | 11:45~12:15<br>サーキット30<br>内田                            |   |   |     | 10:30~11:00<br>ヨガストレッチ<br>佐藤                            |     |
| 11:30  | 11:30~12:30<br>ヨガ<br>赤澤                               |   | 11:30~11:45<br>ストレッチ<br>上野                            | 11:30~11:45<br>体幹ストレッチ<br>佐藤             |   | 11:30~12:00<br>水中運動<br>30<br>杉原 |   | 11:45~12:15<br>背泳ぎ・バタフライ<br>吉村 | 11:30~12:15<br>アクアビクス<br>45<br>小林                       | 11:15~12:15<br>インナー<br>パワーヨガ®<br>45<br>小林 | 11:15~12:00<br>水中運動<br>45<br>小林                         |     | 11:15~12:00<br>エンジョイエアロ<br>45<br>佐藤                     |     |
| 12:00  |   | 12:00~13:00<br>なんでも<br>スイミング<br>60<br>逆瀬川 | 12:00~13:00<br>ヨガ<br>60<br>荻原                         | 12:00~13:00<br>LET'S<br>4泳法<br>60<br>逆瀬川 | 12:00~13:00<br>ZUMBA<br>60<br>林部                | 12:00~13:00<br>水中運動<br>30<br>杉原 | 12:15~12:45<br>コア<br>コンディショニング<br>内田                  |                                | 11:45~12:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>若林     | 12:20~12:50<br>クロール・平泳ぎ<br>杉原             | 12:30~13:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>安達        |     | 12:30~13:00<br>エンジョイエアロ<br>45<br>佐藤                     |     |
| 12:30  |   |   |   |  | 12:15~13:15<br>初めてスイミング<br>逆瀬川                  | 12:15~13:15<br>初めてスイミング<br>逆瀬川  | 12:45~13:00<br>ウォーキング<br>ウオーキング                       | 13:00~13:30<br>水中運動<br>西川      | 12:50~13:20<br>バタフライ・背泳ぎ<br>杉原                          |   |   |     | 12:30~13:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>60<br>VIRTUAL   |     |
| 13:00  | 13:00~13:45<br>リズム&トレーニング<br>45<br>上野                 |   | 13:15~14:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>VIRTUAL | 12:00~12:30<br>サーキット30<br>上野             | 13:15~13:45<br>リズム&トレーニング<br>30<br>上野           |                                 | 13:00~13:45<br>姿勢<br>矯正エクササイズ<br>45<br>赤澤             |                                | 13:00~14:00<br>ZUMBA<br>60<br>宮沢                        |   | 13:30~14:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>VIRTUAL |     | 13:00~15:00<br>ファミリー<br>プールは<br>当面の間<br>中止となり<br>ます     |     |
| 14:00  | 14:00~15:00<br>体幹トレーニング<br>&<br>ストレッチ<br>60<br>若林     |   |   | 16:15~18:30<br>ご利用できません                  |   |                                 | 14:00~15:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>赤澤   |                                | 14:15~15:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>VIRTUAL |   |   |     | 13:45~14:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>60<br>VIRTUAL |     |
| 14:30  |   |   |   |  |   |                                 |   |                                |   |   |   |     |   |     |
| 15:00  |   |   |   |  |   |                                 |   |                                |   |   |   |     |   |     |
| 19:00  |   |   |   |  |   |                                 |   |                                |   |   | 18:15~19:00<br>ZUMBAステップ<br>45<br>林部                    |     |   |     |
| 19:30  | 19:15~20:00<br>リズム&トレーニング<br>45<br>上野                 |   | 19:15~20:00<br>ボディメイキング<br>45<br>鈴木                   |  | 19:15~20:15<br>ストレッチパレエ<br>60<br>若林             |                                 | 19:15~20:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>若林   |                                | 19:15~20:00<br>レギュラーエアロ<br>45<br>今野                     | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>45<br>林部          |   |     | 2月スタッフレス<br>月曜日 2日 16日<br>日曜日 8日 22日                    |     |
| 20:00  |   |   |   |  |   |                                 |   |                                |   |   |   |     |   |     |
| 20:30  | 20:15~20:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>30<br>VIRTUAL |   | 20:15~21:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>赤澤   | 20:10~20:40<br>水中運動<br>30<br>杉原          | 20:30~21:00<br>リズム&トレーニング<br>30<br>上野           |                                 | 20:30~21:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>VIRTUAL |                                | 20:15~21:00<br>やさしいヨガ<br>45<br>佐藤                       |   | 24時間営業 終了20:30  |     | 短縮営業 11日 23日  |     |
| 21:00  |   |   |   |  |   |                                 |   |                                |   |   |   |     |   |     |
| 21:30  |   |   |   |  | 21:15~22:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>土屋 45 |                                 |   |                                |   |   | プライベートレッスン<br>60分 4000円<br>30分 2000円                    |     | 祝日の受付時間は<br>10:30~17:00までに<br>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   |     |   |     |