

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2024・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 LES MILLS BODYCOMBAT 45 VIRTUAL	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	11:05~11:50 エアロ 45 今野	11:15~11:45 クロール・平泳ぎ 30 吉村	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 佐藤	
12:00	12:00~13:00 ヨガ 60 赤澤		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	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			11:45~12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤	
12:30														
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 VIRTUAL	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		13:00~13:45 美しい お尻づくり@ 45 平田	13:00~13:30 水中運動 西川	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 45				
13:30														
14:00	14:00~15:00 ストレッチパレエ 60 若林						14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤		14:15~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 30 宮沢	14:30~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 VIRTUAL	15:10~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60 VIRTUAL		14:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP 60 VIRTUAL	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
14:30														
15:00														
19:00			3日・17日 シバム 10日・24日 コンパクト 45 VIRTUAL											
19:30	19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野				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				12月スタッフレス 日曜日 8日 22日 29日 月曜日 2日 16日 30日	
20:00														
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK 30 VIRTUAL		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 VIRTUAL		20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤				短縮営業 28日	
21:00														
21:30					21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 土屋 45									
	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	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	18:15~19:00 ZUMBAステップ 45 林部	24時間営業 終了20:30	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			