

# 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 |  |     |   |  |   |                                       |   |                                     |   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 10:30 |  |     | 10:15~10:45<br>コアコンディショニング<br>内田                        |  | 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>すれっちヨガ<br>45<br>若林                     |                                     | 10:15~10:30<br>軽運動<br>内田                            |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 11:00 |  |     |   |  |   |                                       |   |                                     | 10:45~11:30<br>青竹ストレッチ<br>45<br>内田                  | 11:45~12:15<br>サーキット30<br>内田      |   |                                 |                                     |     |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>水中運動30<br>逆瀬川                             |     | 11:15~11:45<br>佐藤or上野<br>11:30~11:45<br>※別紙参照           | 11:00~11:45<br>水中運動<br>45<br>逆瀬川         | 11:05~11:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>VIRTUAL | 11:30~12:00<br>水中運動<br>30<br>杉原       | 11:05~11:50<br>エアロ<br>45<br>今野                        | 11:15~11:45<br>クロール・平泳ぎ<br>30<br>吉村 | 11:45~12:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>若林 | 11:30~12:15<br>アクアピクス<br>45<br>小林 | 11:15~12:15<br>インナー<br>パワーヨガ@<br>45<br>安達 | 11:15~12:00<br>水中運動<br>45<br>小林 | 11:00~11:30<br>ヨガストレッチ<br>佐藤        |     |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>ヨガ<br>60<br>赤澤                            |     | 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                        | 12:15~13:15<br>初めてスイミング<br>逆瀬川        | 12:15~12:45<br>コア<br>コンディショニング<br>内田                  | 11:30~12:00<br>サーキット<br>上野          | 12:20~12:50<br>クロール・平泳ぎ<br>杉原                       | 12:30~13:30<br>大人カルチャー<br>Shinobu |   |                                 | 11:45~12:30<br>エンジョイエアロ<br>45<br>佐藤 |     |
| 12:30 |  |     |   |  |   |                                       |   |                                     |   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 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>BODYATTACK<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                   | 12:45~13:00<br>なんでもスイミング<br>60<br>逆瀬川 | 13:00~13:45<br>美しい<br>お尻づくり@<br>45<br>平田              | 13:00~13:30<br>水中運動<br>西川           | 13:00~14:00<br>ZUMBA<br>60<br>宮沢                    | 12:50~13:20<br>バタフライ・背泳ぎ<br>杉原    |   |                                 |                                     |     |
| 13:30 |  |     |   |  |   |                                       |   |                                     |   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>ストレッチパレエ<br>60<br>若林                      |     |   |  |   |                                       |   |                                     |   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 14:30 |  |     |   |  |   |                                       |   |                                     |   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 15:00 |  |     |   |  |   |                                       |   |                                     |   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 19:00 |  |     | 3日・17日<br>シバム<br>10日・24日<br>コンパット<br>45<br>VIRTUAL      |  |   |                                       |   |                                     |   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 19:30 | 19:15~20:00<br>リズム&トレーニング<br>45<br>上野                    |     |   |  | 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                 |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 20:00 |  |     |   |  |   |                                       |   |                                     |   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 20:30 | 20:15~20:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>30<br>VIRTUAL  |     | 20:15~21:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>60<br>赤澤     | 20:10~20:55<br>ゆったりスイミング<br>45<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                   |                                   |   |                                 |                                     |     |
| 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20:30                            |                                 | 24時間営業 終了17:30                      |     |
|       | 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                        |     |

ファミリー  
プールは  
当面の間  
中止となり  
ます

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

短縮営業 28日

祝日の受付時間は  
10:30~17:00までに  
なります

プライベートレッスン  
60分 4000円  
30分 2000円