

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2025・1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 すれっちヨガ 45 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	14日 28日 11:00~11:30 バランス 上野	7日 21日 11:00~11:30 初めてエアロ 初めエアロ 11:30~11:45 体幹ストレッチ 佐藤	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		11:05~12:05 パワフルエアロ 60 鈴木	11:15~11:45 クロール・平泳ぎ 30	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		11:00~11:30 ヨガストレッチ 佐藤		
11:30	11:30~12:30 ヨガ 赤澤	11:30~12:30 ストレッチ 上野	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	11:45~12:45 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 小林	11:45~12:30 インジョイエアロ 45 佐藤		
12:00														
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	12:00~12:30 サーキット30 上野	12:30~13:00 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	11:30~12:00 サーキット 上野	12:45~13:00 ウォーキング ウオーキング	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	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		
13:30														
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												
14:30														
15:00														
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		14:15~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 30 宮沢	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 45	15:10~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60	14:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP 60	13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます
19:30														
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									
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	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20:30	24時間営業 終了17:30	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			