

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2025・10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 ずとれっちヨガ 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	11:00~11:30 バランス 上野	7日 21日 11:00~11:30 初めてエアロ 初めてエアロ 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	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	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	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 逆瀬川	12:00~13:00 なんでも スイミング 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	12:15~13:15 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	11:45~12:15 背泳ぎ・バタフライ 吉村	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 60 若林	11:30~12:15 アクアビクス 45 小林	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 安達	11:45~12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤	11:30~12:00 水中運動 45 小林	11:45~12:30 エンジョイエアロ 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 BODYPUMP 45 逆瀬川	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 45 逆瀬川	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	13:00~13:45 水中運動 西川	13:00~13:30 水中運動 西川	13:00~13:45 ダンス 45 西川	13:00~13:45 ダンス 45 西川	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 西川	13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP 60 西川	13:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP 60 西川	13:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP 60 西川
13:30														
14:00	14:00~15:00 体幹トレーニング & ストレッチ 60 若林													
14:30														
15:00														
19:00														
19:30	19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野	19:15~20:00 ボディメイク 45 鈴木	19:15~20:00 ボディメイク 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	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	19:15~20:00 ZUMBA 45 林部				
20:00														
20:30	20:15~20:45 LES MILLS BODYPUMP 30 赤澤	20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 60 赤澤	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 上野	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 上野		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														
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)														
												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
☎0553-22-1117														

10月スタッフレス

月曜日 6日 20日

日曜日 12日 26日

短縮営業 13日