

# BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

## 2024・9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		日曜日営業		
	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	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		
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 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	3日 17日 11:00~11:30 初めてエアロ 11:30~11:45 ストレッチ 上野	12:00~12:30 サーキット30 上野		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 11:45~12:15 背泳ぎ・バタフライ 吉村	10:45~11:30 青竹ストレッチ 45 内田	11:45~12:15 TPH30 矢崎		11:00~利用可能			
11:30	11:30~12:30 ヨガ 赤澤	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	11:00~11:45 水中運動 45 矢崎	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	11:30~12:00 水中運動 30 杉原	11:15~11:45 クロール・平泳ぎ 11:45~12:15 背泳ぎ・バタフライ 吉村	11:30~12:15 アクアピクス 45 小林	11:30~12:15 インナー パワーヨガ 45 安達	11:15~12:15 水中運動 45 小林	11:15~12:00 ヨガストレッチ 佐藤	11:45~12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤		
12:00															
12:30															
13:00															
13:30	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	13:15~13:45 リズム&トレーニング 30 上野	13:15~14:15 初めてスイミング 逆瀬川	13:00~13:30 美しい お尻づくり 45 平田	13:00~13:30 水中運動 矢崎	13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 45	13:45~14:30 大人カルチャー Shinobu 60 伊藤	15:10~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60	14:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP 60		
14:00	14:00~15:00 ストレッチパレエ 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		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 BODYATTACK 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						
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	
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															