

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル

2022・7月

平日10:00~23:00 土10:30~21:00 日祝 10:30~18:00以降の時間はスタッフレスで: スタッフルレス 第1 3 5月曜日 第2 4日曜日 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

| 第2・4月曜日営業 | | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 第1・3・5日曜日営業 | |
|-----------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------------|--|--|
| 10:00 | 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 | スタジオ：プール |
| 10:30 | 10:30~11:00 ストレッチボール 逆瀬川 | 10:15~10:45 コアコンディショニング 内田ふ | 11:45~12:15 サーキット30 矢崎 | 10:00~10:30 チアエクササイズ 内田ふ | 10:45~11:15 サーキット30 内田ふ | 10:10~10:55 すとれっちヨガ 45 若林 | 10:15~10:30 軽運動 内田ふ | 11:00~利用可能 |
| 11:00 | | 11:00~11:30 佐藤or矢崎 | 11:00~11:45 水中運動 45 鈴木 | 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・背泳ぎ 渡邊 | 11:45~12:15 TPH30 45 内田ふ | 11:00~11:45 水中運動 45 小林 |
| 11:30 | 11:30~12:30 背骨 コンディショニング 60 平田 | 11:30~11:45 ※別紙参照 | 11:30~12:00 水中運動 渡邊 | 11:30~12:00 水中運動 渡邊 | 11:45~12:15 バタフライ・平泳ぎ 渡邊 | 11:45~12:45 アクアピクス 45 若林 | 11:15~12:15 インナー パワーヨガ⑨ 安達（券） | 11:00~11:30 ヨガストレッチ 佐藤 |
| 12:00 | 12:00~13:00 なんでもスイミング 60 逆瀬川 | 12:00~13:00 ヨガ 60 林部（券） | 12:00~13:00 ZUMBA 60 林部（券） | 12:15~12:45 コア コンディショニング 内田ふ | 12:45~13:00 ウォーキング 13:00~13:45 美しい お尻づくり⑨ 矢崎 | 12:20~12:50 クロール・平泳ぎ 渡邊 | 12:20~13:05 インディ ミディアーズ (中級者向け) 渡邊 | 11:45~12:30 エンジョイエアロ 45 佐藤 |
| 12:30 | | | | | 13:00~13:30 水中運動 矢崎 | 13:00~13:30 水中運動 矢崎 | 13:00~14:00 ZUMBA 60 宮沢（券） | 13:00~14:00 LESMILLS BODYCOMBAT 60 戸栗（券） |
| 13:00 | 13:00~13:45 リズム&トレーニング 45 上野 | | | | | | | 13:00~15:00 ファミリー プールは 当面の間 中止となり ます |
| 13:30 | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 ストレッチパレエ 60 若林 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | |

太枠以外のレッスンで25名を超えた場合抽選を行います。

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 19:00 | 19:15~20:00 リズム&トレーニング 45 上野 | 19:00~19:45 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 LESMILLS BODYBALANCE 60 若林 | 19:15~20:00 レギュラーエアロ 45 佐藤 | 19:15~20:00 ZUMBA 45 林部 | 【7月スタッフレス】 月曜日 4日 10日 日曜日 10日 24日 |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:15~21:00 ストレッチ& TPH 45 矢崎 | 20:00~21:00 ゆったりスイミング 45 渡邊 | 20:00~20:45 LESMILLS BODYBALANCE 60 赤澤 | 20:30~21:00 リズム&トレーニング 30 上野（券） | 20:30~21:15 LESMILLS BODYCOMBAT 45 十屋（券） | 20:15~20:45 水中運動 30 矢崎 | 20:15~21:00 やさしいヨガ 45 佐藤 | 【24時間営業について】 裏面もしくはスタッフ にお問合せ下さい |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| | 24時間営業 終了22:30 | 24時間営業 終了22:30 | 24時間営業 終了22:30 | 24時間営業 終了22:30 | 24時間営業 終了22:30 | 24時間営業 終了22:30 | 太枠と（券）のレッスンは 整理券配布となりますので ご了承下さい。 |
| | | | | | | | |
| | 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 |

スタジオメニュー紹介

やせたい: 筋肉up: 痩し: 頑張れ:
上級者: 體幹強化: 脂肪落とし:

| ★初心者から上級者までOK！レスミルズプログラムはニュージーランド発！全世界共通エクササイズです | | | |
|--|----------|--|-------------|
| プログラム名 | 時間(分) | 内容 | こんな方にお勧めです！ |
| ボディパンプ | 30~60 | シェイプアップ世界最速の方程式、自分に合った重さで出来るから初心者から上級者まで幅広く効果的にトレーニング出来ます。 | |
| ボディコンバット | 45~60 | パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズ！初心者の方でも楽しく参加できます。 | |
| ボディバランス | 60 | 太極拳やピラティスの要素を取り入れた運動脂肪燃焼と柔軟性アップ | |
| ★はじめての方向け 基礎から学べるプログラムです | | | |
| プログラム名 | 時間(分) | 内容 | こんな方にお勧めです！ |
| 軽運動 | 15 | ストレッチや体操、フォームローラーを使った簡単な運動などを行います。 | |
| 青竹ストレッチ | 30 | 誰でも出来る動きで無理なく動くレッスンです。基本的な運動を分かりやすく学べるクラスです。 | |
| ★はじめての方向け 難易度・強度ともに低めのプログラムです | | | |
| プログラム名 | 時間(分) | 内容 | こんな方にお勧めです！ |
| ボディメイキング | | 誰でも簡単に出来るほぐしと有酸素運動を行うプログラムです。 | |
| ★少し体力がついてきた方向け 簡単なコンビネーションに挑戦するプログラムです | | | |
| プログラム名 | 時間(分) | 内容 | こんな方にお勧めです！ |
| ズンバ | 45~60 | 腰の動きを使って楽しくダンス、お腹のくびれを作ろう！ | |
| パワフルエアロ | 60 | 慣れてきた方向けクラス エネルギッシュな振り付けで体をシェイプアップしていきます。 | |
| ★痩し系プログラムです | | | |
| プログラム名 | 時間(分) | 内容 | こんな方にお勧めです！ |
| バランスコンディショニング | 45 | 円柱のフォーラムとバランスクッションを使い身体をほぐしながらインナーマッスルを鍛えるレッスンです。 | |
| ヨガ | 60 | ハタヨガを中心とした伝統的なインドヨガです。 | |
| インナーパワーヨガ① | 60 | 深層筋にターゲットをおいたタイプのヨガです。 | |
| コア・コンディショニング | 30 | 円柱のフォームローラーを使い、姿勢の矯正や体幹部を鍛えます。 | |
| ストレッチボール | 30 | 円柱のフォームローラーを使い、姿勢の矯正や体幹部を鍛えます。 | |
| TPH Training Program for Health | 30 | 筋力アップ、柔軟性、敏捷性、筋力の向上、疲労回復、ストレス解消、サルコペニア(全身の筋肉量と筋力、身体能力の低下改善・予防など) | |
| 骨骨コンディショニング | 60 | タオルなどを使い姿勢の矯正を行うプログラムです。 | |
| ★有酸素系+筋力系レッスン ストレス解消にもピッタリ！ | | | |
| プログラム名 | 時間(分) | 内容 | こんな方にお勧め |
| 水中運動 | 30~45~60 | 水の抵抗をつかいウォーキングやジョギングを行い全身運動を行うプログラムです。 | |
| アクアピクス | 30~45 | プール版エアロピクス。音楽に合わせ楽しく体を動かし、心肺機能を高めます。 | |

プールメニュー紹介

| スイム系レッスン | | | |
|--------------------|-------|---|----------|
| ★初めての方～中級者までOK！ | | | |
| プログラム名 | 時間(分) | 内容 | こんな方にお勧め |
| 初めてスイミング | 30 | 初心者を対象とし、水慣れからバタ足までを行います。 | |
| 初めてクロール | 30 | | |
| 初めて背泳ぎ | 30 | | |
| 初めて平泳ぎ | 30 | | |
| 初めてバタフライ | 30 | | |
| 初めてクロール・背泳ぎ | 30 | いずれか選択し、基礎からマスター出来ます。 | |
| 初めて平泳ぎ・バタフライ | 30 | いずれか選択し、基礎からマスター出来ます。 | |
| ★より上手く！より速く泳ぎたい方向け | | | |
| プログラム名 | 時間(分) | 内容 | こんな方にお勧め |
| なんでもスイミング | 30 | お客様のご要望にお答え致します。まさに「なんでも」するレッスンです。質問、疑問大歓迎！ | |
| インディミディアーズ | 45 | ドリル練習をしながら体力向上を目指す中級者向けのレッスンです。 | |
| 火曜日 隔週レッスン | | | |
| 11:00～11:30 | | | |
| 第1.3.5(5日、19日) | | 第2.4(12日、26日) | |
| 初めてエアロ(佐藤) | | TPH(矢崎) | |
| 【整理券なし】 | | | |
| 11:30～11:45 | | | |
| 第1.3.5(5日、19日) | | 第2.4(12日、26日) | |
| 体幹＆ストレッチ(佐藤) | | レッスンなし | |
| 【整理券なし】 | | | |

24時間営業について

平日10:30～23:00 土10:30～21:00 日祝10:30～18:00以降の時間はスタッフレス時間になります。スタッフレスの時間にご利用できるのはジムエリアとロッカーのみとなりますのでご了承ください
また、会員種別によって使える時間が異なりますのでご不明点などありましたらスタッフにお問い合わせください