

# BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2019年1月

○営業時間...月～水・金 10:00～22:00 土・日・祝日 10:00～21:00

休館日 木曜日 Tel 0555-73-4313

定員制レッスン ボディパンプ・ボディステップ

定員34名

ジム・プールエリアは営業終了30分前までのご利用とさせていただきます。

ストレッチボール

定員19名

10:00OPEN	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ
	プール	プール	プール		プール	プール	
		10:30～10:45 チューブ運動 濱野	10:30～10:45 シェイプ3 石倉				
11:00	11:00～11:45 がんばりエアロ 菅沼五十鈴	11:00～12:00 ZUMBA ラテンパーティー 斉藤 純子	11:00～11:45 初めてスイム & 初めてクロール 小林だいすけ	11:00～12:00 ヨガ アウエイクニング MAYA	11:00～11:45 水中歩行 & アクアピクス 石倉ひでこ	11:00～12:00 ピラティス 在原	11:00～11:45 初めて水中歩行 & 腰痛体操 石倉ひでこ
30							
12:00	12:00～12:45 ボディコンバット45 パンチ・キック 小林だいすけ	12:15～12:30 ボディパンプTO 12:30～13:00 ボディパンプ30 バーベルで筋トレ 濱野ゆうき	12:15～12:45 初めてダンスエアロ 石倉ひでこ	12:15～12:45 初めてダンスエアロ 石倉ひでこ	12:15～12:45 らくらくサーキット 小林だいすけ	12:15～12:45 ピラティス 在原	12:15～12:45 らくらくサーキット 小林だいすけ
30							
13:00	12:50～13:05 腹筋職人	13:15～14:00 ボディコンバット45 パンチ・キック 濱野ゆうき	13:00～13:30 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 高山きょうすけ	13:00～13:30 チャレンジ300M ハタ足 小林だいすけ	13:00～13:45 かんたん ダンスエアロ 石倉ひでこ	13:00～13:15 腹筋職人 霜鳥	13:00～13:15 腹筋職人 霜鳥
30							
14:00	13:15～13:45 ステップ&ダンベル 石倉ひでこ	13:30～14:00 クロール 背泳ぎ 濱野ゆうき	13:30～14:00 ウォーク ジョグ 太田たかひろ	13:30～14:00 チャレンジ300M クロール 小林だいすけ	14:00～14:45 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 小林だいすけ	13:30～14:15 ダンスエアロ 佐久間絵梨	13:30～14:15 ダンスエアロ 佐久間絵梨
30							
15:00	14:00～14:45 ストレッチボール 濱野ゆうき	14:00～14:30 平泳ぎ バタフライ 中村けいこ	14:00～14:30 AQUA ファイト 太田たかひろ	14:00～14:45 ピラティス 在原	14:00～15:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 小林だいすけ	14:00～15:00 なんでも スイム 中村けいこ	14:00～15:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 小林だいすけ
30							
16:00	平日16:00～18:00スイミングスクール 利用制限有						
18:30	18:30～19:15 ヨガ MAYA	18:45～19:15 ウェープリング 高山きょうすけ	18:30～19:00 ボディパンプ30 小林だいすけ	18:30～19:00 ボディパンプ30 小林だいすけ	18:30～19:00 ストレッチボール 石倉ひでこ	18:15～19:00 踏み台運動 羽田けいすけ	18:15～19:00 踏み台運動 羽田けいすけ
30							
19:00	19:30～20:00 ボディパンプ30 太田たかひろ	19:30～20:00 サーキット 太田たかひろ	19:15～20:00 エンジョイエアロ 佐久間絵梨	19:15～20:00 エンジョイエアロ 佐久間絵梨	19:15～20:00 ボディアタック45 走ってジャンプして 羽田けいすけ	19:15～20:15 ヨガ 菅沼五十鈴	19:15～20:15 ヨガ 菅沼五十鈴
30							
20:00	20:15～21:00 ボディコンバット45 パンチ・キック 小林だいすけ	20:20～21:05 ZUMBA ラテンパーティー 斉藤 純子	20:15～21:00 ボディコンバット45 パンチ・キック 太田たかひろ	20:15～21:00 ボディコンバット45 パンチ・キック 太田たかひろ	20:15～21:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 高山きょうすけ		
30							
21:00	21:10～21:25 腹筋職人		21:10～21:25 ストレッチ	21:10～21:25 ストレッチ			
30							
22:00CLOSE			22:00閉館				

★-オープンレッスン  
どなたでも参加可能です。  
～21:00閉館～  
平日16:00～18:00、土曜10:00～12:00は  
スイミングスクールの為、コース制限させていただきます。

# スタジオメニュー紹介

あなたは何れ? やせたい: 鍛えたい: 癒し: 初心者可:   
 目的別マーク 上達したい: 健康増進: 筋アップ:

★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 コンパクトなバーベルを使い女性はスリムに、男性はたくましく!	
ボディコンバット	30~60	大人気の格闘系エアロビクトレーニング! 楽しく脂肪やストレスをノックアウト!	
ボディステップ	30~60	ステップ台を利用しシンプルでアスレティックなプログラム。全身のシェイプアップと心肺機能向上に効果があります。	
ボディアタック	30~60	シンプルでダイナミック! エアロビクスの面白さを追及した、ハイエナジーなプログラム	

※〇〇ショート...30分クラス    〇〇45...45分クラス    〇〇60...60分クラス

★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!
〇〇テクニック	15	レスミルズプログラムの動きの説明や練習をするクラスです	
はじめてダンスエアロ	30	エアロビクスを始めたい方。まずはここからスタート	

★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!
ストレッチポール	30	ストレッチポールを使い、身体の歪みをすっきり解消! 誰でも出来るらくらくレッスンです	
チューブ運動★	15	ゴムチューブを使い、無理なく全身運動を行います	
自体重トレーニング	30	自体重を使った筋力トレーニングをおこないます	
ステップ&ダンベル	45	ステップ運動とダンベルエクササイズを交互に行います。	

★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	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダイナミックでエキサイティングなエクササイズです。	
〇〇ダンスエアロ	45	簡単なコンビネーションを行いながら、楽しくシェイプアップ!!	
エンジョイエアロ	45	初心者はもちろん慣れてきた方まで無理をせず楽しめます	

★体力に自身あり 強度が少し高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!
がんばりエアロ	45	慣れてきた方向けクラス エネルギー溢れる振り付けで体をシェイプアップしていきます	

★今話題の癒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!
ヨガ	45~60	ハタヨガを中心としたヨガです。呼吸・身体・ココロを一体化させ、自分とは?を見つめます	
リフレッシュヨガ	60	骨の方向性、筋肉の正しい使い方を理解しながら、丁寧にハタヨガを行います。初めての方、基本の復習にも最適です	
ピラティス	45~60	身体の内側に意識を集中させ全身をバランス良く動かし歪みのない柔軟性のある身体を目指します。	

# プールメニュー紹介

## 運動系レッスン

★まずはここから! 歩き方など、レッスンします

プログラム名	時間(分)	内容
プールで歩こう	30	浮力により膝や腰への負担が少なく、水の抵抗によってカロリーを消費します
歩く・走る	30	水中で歩いたり、走ったりするクラスです 足への負担も少なくお勧めです
腰痛体操	45	浮力で身体をリラックス。骨盤・股関節から正しい動きに導きます。
パワーウォーキング	30	パドルを持って、様々な動きを取り入れます。元気よく! 楽しく!

★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
アクアビクス	30	浮力で膝や腰への負担が軽減されながら、音楽に合わせて楽しく水中運動が行えます
脂肪を燃やせ!	30	身体の各部位ごとに的を絞り脂肪燃焼を目的とした有酸素運動+筋力トレーニングです
を-ターファイト	30	音に合わせてながら、パンチやキックといった動作を水中で行います! 様々な動きにチャレンジ!

## スイム系レッスン

初めてスイム	30	初めての方を対象とした、息継ぎ~バタ足までを丁寧にを行います。
初めてクロール・背泳ぎ	30	初心者を対象とし、各泳ぎの基礎から細かく指導いたします
初めて平泳ぎ・バタフライ	30	
クロール・背泳ぎ	30	4泳法を中心に行います。選択または、4つ全てを習得出来ます。
平泳ぎ・バタフライ	30	
300m泳ごう!	45	中距離にチャレンジしましょう!