

# BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2018年5月

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

休館日 毎週木曜日 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 10:30～10:45 ウェーブリング 黒部	スタジオ 10:30～10:45 チューブ運動 濱野	スタジオ 10:30～10:45 シェイプ3 石倉		スタジオ	スタジオ	スタジオ
11:00	プール 11:00～11:45 がんばりエアロ 菅沼五十鈴	プール 11:00～11:45 ZUMBA ラテンでパーティー 斉藤 純子	プール 11:00～11:45 初めてスイム & 初めてクロール 小林だいすけ	プール 11:00～12:00 リラククス スイム 黒部まきこ	プール 11:00～12:00 ピラティス 在原	プール 11:00～11:45 ウォーク・ジョグ & 脂肪を燃やせ 羽田けいすけ	スタジオ 5月6・20日 13:15～14:00 初めてエアロ& ストレッチ 石倉ひでこ
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	12:15～13:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 小林だいすけ	12:15～12:45 初めてエアロ 石倉ひでこ	12:15～12:45 初めてエアロ 石倉ひでこ	12:15～12:30 ボディステップTC 12:30～13:00 ボディステップ30 踏み台運動 羽田けいすけ	12:15～12:30 ボディステップTC 12:30～13:00 ボディステップ30 踏み台運動 羽田けいすけ	5月13・27日 13:15～14:00 ストレッチボール チューブ運動 濱野ゆうき
13:00	13:00～13:45 ポディアタック45 走って、ジャンプして 羽田けいすけ	13:15～14:00 ボディコンバット45 パンチ・キック 濱野ゆうき	13:15～13:45 ポディアパンプ30 高山きょうすけ	13:15～13:45 ポディアパンプ30 高山きょうすけ	13:00～13:15 チューブ運動 高山きょうすけ	13:00～13:15 チューブ運動 高山きょうすけ	週替わりレッスン 14:15～15:00 15:15～16:00
14:00	14:00～14:45 ZUMBA ラテンでパーティー 黒部まきこ	14:15～15:00 ストレッチボール & ストレッチ 黒部まきこ	14:00～14:45 ピラティス 在原	14:00～14:45 ピラティス 在原	13:15～14:00 リラククス スイム 黒部まきこ	13:30～14:15 かんたんエアロ 石倉ひでこ	1週目 ボディコンバット45 パンチ・キック 小林だいすけ
15:00					14:15～15:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 高山きょうすけ	14:30～15:30 ボディコンバット60 パンチ・キック 濱野ゆうき	2週目 ボディステップ45 踏み台運動 羽田けいすけ
16:00	平日16:00～18:00スイミングスクール 利用制限有						3週目 ボディコンバット45 パンチ・キック 小林だいすけ
18:30	18:30～19:15 ヨガ MAYA	18:30～19:00 ウェーブリング 黒部まきこ	18:30～19:00 ポディアパンプ30 高山きょうすけ	18:30～19:00 ポディアパンプ30 高山きょうすけ	18:30～19:00 ストレッチボール 石倉ひでこ	18:15～19:00 ボディステップ45 踏み台運動 羽田けいすけ	4週目 ポディアアタック45 走って、ジャンプして 羽田けいすけ
19:00	19:00～19:30 クロール 背泳ぎ 小林だいすけ	19:15～20:00 ポディアアタック45 走って、ジャンプして 羽田けいすけ	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 ZUMBA ラテンでパーティー 黒部まきこ	19:15～20:15 ヨガ 菅沼五十鈴	
20:00	20:15～21:00 ボディコンバット30 小林だいすけ	20:20～21:05 ZUMBA ラテンでパーティー 斉藤 純子	20:15～21:00 ポディアパンプ45 パンチ・キック 小林だいすけ	20:15～21:00 ポディアパンプ45 パンチ・キック 小林だいすけ	20:15～21:00 ポディアパンプ45 バーベルで筋トレ 小林だいすけ		
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	21:10～21:25 ストレッチ		
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	
はじめてエアロ	30~45	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	
バランス運動	15	ストレッチポールを使いながらバランス感覚を養いましょう	
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。	
メノポーズケア 女性限定クラス	45	女性特有の悩みや更年期障害との向き合い方 ところとからだのつながりを大切に	

★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。	
シェイプアップエアロ	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 エネルギッシュな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
パワーウォーキング	30	道具を使いながら、水中歩行! 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	
500m泳ごう!	45	長距離にチャレンジしましょう!
リラックススイム	60	初心者大歓迎! 身体の力を抜き、よりきれいに泳ぎます。