BLUE EARTH富士河口湖　レッスンタイムテーブル2019年3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　　℡　0555－73－4313

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頂きます。

定員制レッスン　ボディパンプ･ボディステップ　定員34名

ストレッチポール　定員19名

月

スタジオ

- 11:00～11:45 がんばりエアロ 萱沼五十鈴
- 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
- 12:50～13:05 腹筋職人 ★
- 13:15～13:45 シバム30 濱野ゆうき
- 14:00～14:45 ストレッチポール 石倉ひでこ
- 18:30～19:15 ヨガ MAYA
- 19:30～20:00 ボディパンプ30 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 小林だいすけ
- 21:10～21:25 腹筋職人 ★

プール

- 11:00～11:45 水中歩行 & 脂肪を燃やせ 高山きょうすけ ★
- 13:30～14:00 クロール 背泳ぎ
- 14:00～14:30 平泳ぎ バタフライ
- 第1・3週 太田たかひろ
- 第2・4週 中村　けいこ
- 19:00～19:30 クロール 背泳ぎ
- 19:30～20:00 平泳ぎ バタフライ 中村けいこ

火

スタジオ

- 10:30～10:45 チューブ運動 濱野 ★
- 11:00～12:00 ZUMBA ラテンでパーティー 斉藤　純子
- 12:15～12:30 ボディパンプTC
- 12:30～13:00 ボディパンプ3 バーベルで筋トレ 小林だいすけ
- 13:15～14:00 ボディコンバット45 パンチ･キック 濱野ゆうき
- 14:15～15:00 ベーシックエアロ 石倉ひでこ
- 18:45～19:15 ウェーブリング 高山きょうすけ
- 19:30～20:00 サーキット 太田たかひろ
- 20:20～21:05 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
- 13:30～14:00 ウォークジョグ
- 14:00～14:30 ウォーターファイト 太田たかひろ

22:00閉館

水

スタジオ

- 10:30～10:45 シェイプ3 石倉 ★
- 11:00～12:00 ヨガ アウェイクニング MAYA
- 12:15～12:45 初めてダンスエアロ 石倉ひでこ
- 13:00～13:45 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 高山きょうすけ
- 14:00～14:45 ピラティス 在原
- 18:30～19:00 ボディパンプ30 小林だいすけ
- 19:15～20:00 エンジョイエアロ 佐久間絵梨
- 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
- 21:10～21:25 ストレッチ ★

プール

- 11:00～11:45 水中歩行 & アクアビクス 石倉ひでこ ★
- 13:15～13:45 チャレンジ300M バタ足
- 13:45～14：15 チャレンジ300M クロール 小林だいすけ
- 19:00～19:45 初めてスイム & 初めてクロール 太田たかひろ

木

金

スタジオ

- 11:00～12:00 ピラティス 在原
- 12:15～12:45 サーキット 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
- 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
- 18:30～19:00 ストレッチポール 石倉ひでこ
- 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
- 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

プール

- 11:00～11:45 初めて水中歩行 & 腰痛体操 石倉ひでこ ★
- 14:00～15:00 なんでもスイム 中村けいこ
- 19:00～19:45 なんでもスイム 北林はつね

土

スタジオ

- 13:00～13:15 腹筋職人 小林 ★
- 13:30～14:15 がんばりエアロ 佐久間絵梨
- 14:30～15:30 ボディコンバット60 パンチ・キック 濱野ゆうき
- 18:15～19:00 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 萱沼五十鈴

プール

10:00～12:00 スイミング 利用制限有

日

スタジオ

第1・第3

- 13:15～14:00 初めてエアロ＆ストレッチ 石倉ひでこ

第2・第4

- 13:15～14:00 シバム４５ 濱野ゆうき

週替わりレッスン

	14:15～15:00	15:15～16:00
1週目	ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 高山きょうすけ	ボディコンバット45 パンチ・キック 小林だいすけ
2週目	ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 高山きょうすけ	ボディコンバット45 パンチ・キック 太田たかひろ
3週目	ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 小林だいすけ	ボディコンバット45 パンチ・キック 小林だいすけ
4週目	ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 高山きょうすけ	ボディコンバット45 パンチ・キック 太田たかひろ

平日16:00～18:00スイミングスクール　利用制限有

★ -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，コース制限させて頂きます。