

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2019年9月

○営業時間…月～水・金 10:00～22:00 土・日・祝日 10:00～21:00 7月～9月までは9時から営業となります。 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。 8月 無休 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	スタジオ
11:00	11:00～11:45 がんばりエアロ 菅沼五十鈴	10:30～10:45 チューブ運動 濱野	10:30～10:45 シェイプ3 石倉		11:00～12:00 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	第1・第3・第5 13:15～14:00 初めてエアロ& ストレッチ 石倉ひでこ
30		11:00～11:45 ZUMBA ラテンでパーティー 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	11:00～11:45 水中歩行 & 脂肪を燃やせ 高山きょうすけ			第2・第4 13:15～14:00 シバム 45 濱野ゆうき
12:00	12:00～12:30 FATBURN 小林だいすけ	12:15～13:00 ボディコンバット45 パンチ・キック 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	12:00		
30		13:15～13:45 ボディパンプ30 小林だいすけ	13:00～13:45 ボディコンバット45 パンチ・キック 小林だいすけ	13:00～13:45 ボディコンバット45 パンチ・キック 小林だいすけ	12:00		
13:00	12:45～13:30 シバム45 濱野ゆうき	13:30～14:00 クロール 背泳ぎ 中村けいこ	13:30～14:30 水中歩行 & 脂肪を燃やせ 高山きょうすけ	13:00	13:00	13:00～13:15 腹筋職人★ 小林	週替わりレッスン 14:15～15:00 15:15～16:00
30		14:00～14:30 平泳ぎ バタフライ 中村けいこ	14:00～14:45 バーシクエアロ 石倉ひでこ	14:00～14:45 ピラティス 在原	13:00	13:15～14:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 小林だいすけ	1週目 15:15～15:30 ボディコンバット45 パンチ・キック 濱野ゆうき
14:00	13:45～14:30 ストレッチボール 石倉ひでこ	14:00～14:30 クロール 背泳ぎ 中村けいこ	14:00～14:30 脂肪を燃やせ 高山きょうすけ	14:00	14:00	14:00～15:00 なんでも スイム 中村けいこ	2週目 15:30～16:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 太田たかひろ
30		14:30～15:00 チャレンジ300M クロール 小林だいすけ	14:30～15:00 バタ足 クロール 小林だいすけ	14:00	14:15～14:45 ストレッチボール 石倉ひでこ	14:30～15:30 ボディコンバット60 パンチ・キック 濱野ゆうき	3週目 15:15～15:30 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 太田たかひろ
15:00		14:00～14:30 ストレッチボール 石倉ひでこ	14:00～14:30 バタ足 クロール 小林だいすけ	15:00	15:00	14:30～15:30 ボディコンバット60 パンチ・キック 濱野ゆうき	4週目 15:30～16:00 ボディアタック45 走ってジャンプして 太田たかひろ
16:00	平日16:00～18:00スイミングスクール 利用制限有						5週目 15:15～15:30 ボディアタック45 走ってジャンプして 太田たかひろ
18:30	18:30～19:15 ヨガ MAYA	19:15～20:00 ボディアタック45 走ってジャンプして 高山きょうすけ	19:15～20:00 エンジョイエアロ 佐久間絵梨	18:30	18:30	18:15～19:00 ボディアタック45 走ってジャンプして 高山きょうすけ	1週目 15:15～15:30 ボディアタック45 走ってジャンプして 太田たかひろ
19:00	19:30～20:00 ボディパンプ30 高山きょうすけ	19:15～20:00 ボディアタック45 走ってジャンプして 高山きょうすけ	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	19:00	19:00	19:00～19:45 なんでも スイム 北林はつね	2週目 15:15～15:30 ボディアタック45 走ってジャンプして 太田たかひろ
30		20:20～21:05 ZUMBA ラテンでパーティー 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	19:00	19:30～20:00 FATBURN 小林だいすけ	19:15～20:15 ヨガ 菅沼五十鈴	3週目 15:30～16:00 ボディアタック45 走ってジャンプして 太田たかひろ
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		21:10～21:25 腹筋職人★ 荒井	20:00	20:15～21:00 ボディコンバット45 バーベルで筋トレ 太田たかひろ		4週目 15:15～15:30 ボディアタック45 走ってジャンプして 太田たかひろ
30				20:00	21:10～21:25 腹筋職人★ 荒井		5週目 15:30～16:00 ボディアタック45 走ってジャンプして 太田たかひろ
21:00	21:10～21:25 腹筋職人★			21:00			☆-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。
22:00CLOSE				22:00			

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: 肩こりアップ:

★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	
シバム	30~60	年齢やフィットネスレベルに関係なく参加できます。パーティソングに合わせたシンプルなりズムのダンスの世界へ案内します。	

※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
ウォーターファイト	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。
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!