

# BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2020年3月

○営業時間...月~水・金 10:00~22:00 土・日・祝日 10:00~21:00 7月~9月 9:00~OPEN 休館日 木曜日 Tel 0555-73-4313

定員制レッスン ボディパンプ 定員25名  
ストレッチボール 定員15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。

| 10:00<br>OPEN | 月  |   | 火   |   | 水  |  | 木                                | 金   |   | 土    |                               | 日  |  |
|---------------|--|---|---|---|--|--|----------------------------------|---|---|------|-------------------------------|--|--|
|               | 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   |  |
| 11:00         | 11:00~11:45<br>がんばりエアロ<br>菅沼五十鈴                | 11:00~11:45<br>ウォークジョグ & 水中運動<br>土屋むねはる                             | 11:00~12:00<br>ZUMBA<br>ラテンパーティー<br>斉藤 純子     | 11:00~11:45<br>ウォークジョグ & 水中運動<br>土屋むねはる | 11:00~12:00<br>ヨガ<br>栗原  | 11:00~11:45<br>ウォークジョグ & 脂肪を燃やせ<br>1,3週 土屋むねはる |                                  | 11:00~12:00<br>ピラティス<br>在原                                    |   |      | 10:00~12:00<br>スイミング<br>利用制限有 | 13:15~14:00<br>シバム45<br>濱野ゆうき                                |  |
| 12:00         | 12:00~12:30<br>ボディパンプ30<br>小林だいすけ              |   | 12:15~13:00<br>ボディコンバット45<br>パンチ・キック<br>濱野ゆうき |   | 12:15~12:45<br>シバム30<br>濱野ゆうき  | 1,3週 土屋むねはる<br>2,4週目 小林だいすけ                    |                                  | 12:15~13:00<br>ボディパンプ45<br>バーベルで筋トレ<br>小林だいすけ                 |   |      |                               |  |  |
| 13:00         | 12:45~13:30<br>シバム45<br>濱野ゆうき                  |   | 13:15~14:00<br>はじめてエアロ<br>菅沼五十鈴               | 13:15~14:00<br>初めてスイム & 初めてクロール<br>今春なみ | 13:00~13:45<br>ボディコンバット45<br>パンチ・キック<br>1,3週目 土屋むねはる<br>2,4週目 小林だいすけ |  | 13:15~13:45<br>FATBURN<br>小林だいすけ |   | 13:30~14:00<br>300m<br>ハタ足<br>14:00~14:30<br>300m<br>クロール<br>今春なみ |      |                               | 週替わりレッスン   |  |
| 14:00         | 13:45~14:15<br>ストレッチボール<br>濱野ゆうき               | 13:30~14:00<br>クロール<br>背泳ぎ<br>14:00~14:30<br>平泳ぎ<br>バタフライ<br>土屋むねはる |   |   | 14:00~15:00<br>ピラティス<br>在原   | 14:00~14:45<br>なんでも<br>スイム<br>土屋むねはる           |                                  |   |   |      |                               | 14:15~15:00<br>15:15~16:00                                   | 15:15~16:00                                    |
| 15:00         |  |   |   |   |  |  |                                  |   |   |      |                               | 1 週目   | 2 週目   |
| 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<br>ヨガ<br>渡辺                        |   |   |   |  |  |                                  |   |   |      |                               | 18:15~19:00<br>かんたんステップ<br>羽田けいすけ                            | 18:15~19:00<br>かんたんステップ<br>小林だいすけ              |
| 19:00         | 19:30~20:00<br>FATBURN<br>小林だいすけ               |   | 19:15~20:00<br>ボディパンプ45<br>バーベルで筋トレ<br>小林だいすけ | 19:15~20:00<br>なんでも<br>スイム<br>北林はつね     | 19:30~20:00<br>ボディコンバット30<br>土屋 宗春                                   | 19:15~20:00<br>初めてスイム<br>北林はつね                 |                                  | 19:15~19:30<br>FATBURN TC<br>19:30~20:00<br>FATBURN<br>小林だいすけ | 19:00~19:45<br>なんでも<br>スイム<br>北林はつね                               |      | 19:15~20:15<br>ヨガ<br>菅沼五十鈴    | 19:15~20:15<br>ボディパンプ45<br>パンチ・キック<br>濱野ゆうき                  | 19:15~20:15<br>ボディパンプ45<br>パンチ・キック<br>小林だいすけ   |
| 20:00         | 20:15~21:00<br>ボディコンバット45<br>パンチ・キック<br>小林だいすけ |   | 20:20~21:05<br>ZUMBA<br>ラテンパーティー<br>斉藤 純子     |   | 20:15~21:00<br>ボディアタック45<br>走ってジャンプして<br>羽田けいすけ                      |  |                                  | 20:15~21:00<br>かんたんステップ<br>羽田けいすけ                             |   |      |                               | 20:15~21:00<br>ボディコンバット45<br>パンチ・キック<br>小林だいすけ               | 20:15~21:00<br>ボディコンバット45<br>パンチ・キック<br>小林だいすけ |
| 21:00         | 21:10~21:25<br>腹筋職人<br>小林                      |   |   |   | 21:10~21:25<br>腹筋職人<br>荒井  |  |                                  | 21:10~21:25<br>腹筋職人<br>荒井                                     |   |      |                               | ★-オープンレッスン<br>どなたでも参加可能です。<br>~21:00閉館~                      |  |
| 22:00         |  |   |   | 22:00閉館                                 |  |  |                                  |   |   |      |                               | 平日16:00~18:00, 土曜10:00~12:00は<br>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。 |  |