

# BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2020年10月

○営業時間...月～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

定員25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。

ストレッチポール

定員15名

| 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<br>&<br>脂肪を燃やせ<br>白井なつき | 11:00～12:00<br>ZUMBA<br>60<br>斉藤 純子      | 11:00～11:45<br>初めてスイム<br>&<br>初めてクロール<br>土屋むねはる | 11:00～12:00<br>ヨガ<br>栗原                       | 11:00～11:45<br>なんでもスイム<br>土屋むねはる    | 11:00  | 11:00～12:00<br>ピラティス<br>在原                | 11:00～11:45<br>水中歩行<br>&<br>アクアピクス<br>羽田けいすけ |   |   | 10:00～12:00<br>スイミング<br>利用制限有   | 13:15～14:00<br>SH'BAM<br>45<br>濱野ゆうき    |   |
| 12:00          | 12:00～12:45<br>かんたんステップ<br>45<br>羽田けいすけ   | フリー<br>コース                                     | 12:15～13:00<br>BODYCOMBAT<br>45<br>濱野ゆうき | フリー<br>コース                                      | 12:15～13:00<br>SH'BAM<br>45<br>濱野ゆうき          | フリー<br>コース                          | 12:00  | 12:15～13:00<br>BODYPUMP<br>45<br>羽田けいすけ   | フリー<br>コース                                   | 12:30～13:15<br>らくらくエアロ<br>佐久間絵梨           | フリー<br>コース                                | 週替わりレッスン                        |   |   |
| 13:00          | 13:00～13:45<br>BODYCOMBAT<br>45<br>土屋むねはる |  | 13:15～14:00<br>はじめてエアロ<br>菅沼五十鈴          |   | 13:00～13:45<br>ウォークジョグ<br>&<br>水中運動<br>土屋むねはる |                                     | 13:00～13:45<br>ウォークジョグ<br>&<br>脂肪を燃やせ<br>白井なつき | 13:00                                     |  | 13:15～14:00<br>BODYATTACK<br>45<br>羽田けいすけ |   | 13:30～14:15<br>がんばりエアロ<br>佐久間絵梨 | 14:15～15:00<br>BODYPUMP<br>45<br>羽田けいすけ | 15:15～16:00<br>かんたんステップ<br>45<br>羽田けいすけ |
| 14:00          | 14:00～14:30<br>ストレッチポール<br>濱野ゆうき          | 13:30～14:00<br>クロール<br>背泳ぎ<br>中村けいこ            | 14:15～14:45<br>コアコンディショニング<br>土屋むねはる     | 14:00～15:00<br>ピラティス<br>在原                      | 14:00   | 14:15～14:45<br>ウェーブリング<br>土屋むねはる    | 14:00～15:00<br>なんでも<br>スイム<br>中村けいこ            | 14:30～15:30<br>BODYATTACK<br>60<br>羽田けいすけ | 14:30～15:30<br>BODYATTACK<br>60<br>羽田けいすけ    | 18日<br>BODYATTACK<br>45<br>羽田けいすけ         | 11日<br>BODYCOMBAT<br>45<br>濱野ゆうき          | 18日<br>かんたんステップ<br>45<br>羽田けいすけ | 25日<br>BODYCOMBAT<br>45<br>濱野ゆうき        |   |
| 15:00          |   |  |  |   |   |                                     | 15:00  |   |  |   |   |                                 |   |   |
| 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>はじめてヨガ<br>渡部               | 19:00～20:00<br>なんでも<br>スイム<br>中村けいこ            | 19:15～20:00<br>BODYPUMP<br>45<br>羽田けいすけ  | 19:15～20:00<br>はじめて<br>スイム<br>北林はつね             | 19:15～20:00<br>ステップ&ダンベル<br>羽田けいすけ            | 19:00～20:00<br>なんでも<br>スイム<br>北林はつね | 18:30  | 18:15～19:00<br>かんたんステップ<br>45<br>羽田けいすけ   | 19:00  | 19:15～20:00<br>BODYCOMBAT<br>45<br>土屋むねはる | 19:00～19:45<br>初めてクロール<br>初めて背泳ぎ<br>北林はつね | 19:15～20:15<br>ヨガ<br>菅沼五十鈴      |   |   |
| 19:00          | 19:30～20:00<br>SH'BAM<br>45<br>濱野ゆうき      |  |  |   |   |                                     | 20:00  | 20:15～21:00<br>かんたんステップ<br>45<br>羽田けいすけ   |  |   |   |                                 |   |   |
| 20:00          | 20:15～21:15<br>BODYCOMBAT<br>60<br>濱野ゆうき  |  | 20:20～21:05<br>ZUMBA<br>45<br>斉藤 純子      |   | 20:15～21:00<br>BODYATTACK<br>45<br>羽田けいすけ     |                                     |  |   |  |   |   |                                 |   |   |
| 21:00          |   |  |  |   |   |                                     |  |   |  |   |   |                                 |   |   |
| 22:00<br>CLOSE |   |  |  |   |   |                                     |  |   |  |   |   |                                 |   |   |

★-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。