BLUE EARTH富士河口湖　レッスンタイムテーブル2021年7月

○営業時間・・・月～金　9:00～22:00　土・日・祝日　9:00～21:00　　休館日　木曜日　　TEL　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　定員24名
ストレッチポール　定員15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 ステップ 45 羽田けいすけ
- 13:00～13:45 BODYPUMP 45 白井なつき
- 14:00～14:30 ストレッチポール 濱野ゆうき
- 18:30～19:15 ヨガ 栗原
- 19:30～20:00 SH'BAM 濱野ゆうき
- 20:15～21:15 BODY COMBAT 60 濱野ゆうき

プール

- 11:00～11:45 ウォークジョグ & 脂肪を燃やせ 白井なつき ★
- 13:30～14:00 クロール 背泳ぎ
- 14:00～14:30 平泳ぎ バタフライ 中村けいこ
- 19:00～20:00 なんでもスイム 中村けいこ

フリーコース

平日16:30～18:30スイミングスクール

火

スタジオ

- 11:00～12:00 ZUMBA 60 斉藤　純子
- 12:15～13:00 BODY COMBAT 45 濱野ゆうき
- 13:15～14:00 やさしいエアロ 萱沼五十鈴
- 14:15～14:45 TPH 白井なつき
- 19:15～20:00 BODYPUMP 45 羽田けいすけ
- 20:15～21:00 ZUMBA 45 斉藤　純子

プール

- 11:00～11:45 初めてスイム & 初めてクロール 土屋むねはる
- 13:00～13:45 ウォークジョグ & 水中運動 土屋むねはる

Vol.4 【アスリートのような腹筋を目指す、腹筋チャレンジ】

Vol.4 【アスリートのような腹筋を目指す、腹筋チャレンジ】

22:00閉館

フリーコース

平日16:30～18:30スイミングスクール

水

スタジオ

- 11:00～12:00 ヨガ 栗原
- 12:15～13:00 SH'BAM 濱野ゆうき
- 13:15～13:45 BODY COMBAT 土屋むねはる
- 14:00～15:00 ピラティス 在原
- 18:30～19:00 TPH 白井なつき
- 19:15～20:00 ステップ&ダンベル 羽田けいすけ
- 20:15～21:00 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ

プール

- 11:00～11:45 なんでもスイム 土屋むねはる
- 19:00～20:00 ゆったりスイム 土屋むねはる

フリーコース

平日16:30～18:30スイミングスクール

木

11:00～22:00

フリーコース

金

スタジオ

- 11:00～12:00 ピラティス 在原
- 12:15～13:00 ZUMBA 45 土屋むねはる
- 13:00～13:45 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ
- 14:15～14:45 ストレッチポール 白井なつき
- 18:45～19:15 ZUMBA 土屋むねはる
- 19:30～20:15 BODY COMBAT 45 土屋むねはる
- 20:30～21:15 ステップ 45 羽田けいすけ

プール

- 11:00～11:45 水中歩行 & アクアビクス 羽田けいすけ ★
- 14:00～15:00 なんでもスイム 中村けいこ
- 19:00～19:45 初めてクロール 初めて背泳ぎ 中村けいこ

フリーコース

利用制限有

土

スタジオ

- 12:30～13:15 らくらくエアロ 佐久間絵梨
- 13:30～14:15 がんばりエアロ 佐久間絵梨
- 14:30～15:30 BODY ATTACK 60 羽田けいすけ
- 18:15～19:00 ステップ 45 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

フリーコース

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16:30～18:30，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。

日

スタジオ

13:15～14:00 SH'BAM 45 濱野ゆうき

週替わりレッスン

	14:15～15:00	15:15～16:00
4日	BODYPUMP 45 羽田けいすけ	ステップ 45 羽田けいすけ
11日	BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	BODYPUMP 45 白井なつき
18日	BODYPUMP 45 羽田けいすけ	BODY ATTACK 45 羽田けいすけ
25日	BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	BODYPUMP 45 白井なつき

※太い□になっているレッスンのみ整理券が必要になります。

【夏季営業時間(7～9月)】

平　日　9：00～22：00
土日祝　9：00～21：00