

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2021年9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

定員制レッスン ボディパンプ

定員24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

9:00 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 がんばりエアロ 菅沼五十鈴	11:00～11:45 ウォークジョグ & 脂肪を燃やせ 白井なつき	11:00～12:00 ZUMBA 60 斉藤 純子	11:00～11:45 初めてスイム & 初めてクロール 土屋むねはる	11:00～12:00 ヨガ 栗原	11:00～11:45 なんでもスイム 土屋むねはる	11:00	11:00～12:00 ピラティス 在原	11:00～11:45 水中歩行 & アクアピクス 羽田けいすけ			10:00～12:00 スイミング 利用制限有	13:15～14:00 SH'BAM 45 濱野ゆうき		
12:00	12:00～12:45 ステップ 45 羽田けいすけ	フ リ ー コ ー ス	12:15～13:00 BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	フ リ ー コ ー ス	12:15～13:00 SH'BAM 濱野ゆうき	フ リ ー コ ー ス	12:00	12:15～13:00 ZUMBA 45 土屋むねはる	フ リ ー コ ー ス	12:30～13:15 らくらくエアロ 佐久間絵梨	フ リ ー コ ー ス	週替わりレッスン			
13:00	13:00～13:45 BODYPUMP 45 白井なつき		13:15～14:00 やさしいエアロ 菅沼五十鈴		13:00～13:45 ウォークジョグ & 水中運動 土屋むねはる		13:15～13:45 BODY COMBAT 土屋むねはる	13:00～13:45 ウォークジョグ & 脂肪を燃やせ 白井なつき		13:00		13:15～14:00 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ	14:15～15:00 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ	15:15～16:00 ステップ 45 羽田けいすけ	
14:00	14:00～14:30 ストレッチポール 白井なつき	13:30～14:00 クロール 背泳ぎ 中村けいこ	14:15～14:45 TPH 白井なつき	14:00～15:00 ピラティス 在原	14:00～15:00 ピラティス 在原	14:00	14:15～14:45 ストレッチポール 白井なつき	14:00～15:00 なんでも スイム 中村けいこ	14:30～15:30 BODY ATTACK 60 羽田けいすけ	16:00	平日 16:30～18:30 スイミングスクール		16:00	利用制限有	
15:00			Vol.5 【機能的なカラダを目指すためのエクササイズ】										※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。		
18:30	18:30～19:15 ヨガ 栗原	19:00～20:00 なんでも スイム 中村けいこ	19:15～20:00 BODYPUMP 45 羽田けいすけ	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	19:00	18:45～19:15 ZUMBA 土屋むねはる	19:00～19:45 初めてクロール 初めて背泳ぎ 中村けいこ	18:15～19:00 ステップ 45 羽田けいすけ	19:15～20:15 ヨガ 菅沼五十鈴		今月の休館日 毎週木曜日 9/29(水)			
19:00	19:30～20:00 SH'BAM 濱野ゆうき		20:15～21:00 ZUMBA 45 斉藤 純子	20:15～21:00 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ	20:00	20:30～21:15 ステップ 45 羽田けいすけ	20:00	20:30～21:15 ステップ 45 羽田けいすけ							
20:00	20:15～21:15 BODY COMBAT 60 濱野ゆうき														
21:00															
22:00 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16:30～18:30、土曜10:00～12:00は
スイミングスクールの為、コース制限させていただきます。