

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2021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

10:00 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		13:15～13:45 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 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	13:30～14:15 がんばりエアロ 佐久間絵梨	3日	BODYPUMP 45 羽田けいすけ	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		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		14:30～15:30 BODY ATTACK 60 羽田けいすけ	17日	BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	BODYPUMP 45 白井なつき	10日	BODYPUMP 45 羽田けいすけ
15:00			Vol.5 【機能的なカラダを目指すためのエクササイズ】				15:00			14:30～15:30 BODY ATTACK 60 羽田けいすけ	24日	BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	BODYPUMP 45 白井なつき				
16:00	平日 16:30～18:30 スイミングスクール							利用制限有									
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	19:00～20:00 ゆったりスイム 土屋むねはる	18:30	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			※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。				
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	19:30～20:15 BODY COMBAT 45 土屋むねはる		19:15～20:15 ヨガ 菅沼五十鈴			今月の休館日 毎週木曜日 10/31(日)				
20:00	20:15～21:15 BODY COMBAT 60 濱野ゆうき						21:00	20:30～21:15 ステップ 45 羽田けいすけ									
21:00							22:00										
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。