

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2022年5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	
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 & 水中運動 羽田けいすけ	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 水中歩行 & 脂肪を燃やせ 土屋むねはる	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 ZUMBA 45 土屋むねはる	10:00～12:00 スイミング 利用制限有	14:15～15:00 ステップ 45 羽田けいすけ	
13:00	13:00～13:45 BODY PUMP 45 羽田けいすけ	13:30～14:00 クロール 背泳ぎ 中村 けいこ	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 45 土屋むねはる	12:30～13:15 らくらくエアロ 佐久間絵梨	15日 BODY PUMP 45 羽田けいすけ	
14:00	14:00～14:30 ストレッチポール 濱野ゆうき	14:00～14:30 平泳ぎ バタフライ 中村 けいこ	フリーコース	14:00～15:00 ピラティス 在原	14:15～14:45 ストレッチポール 羽田けいすけ	13:30～14:15 がんばりエアロ 佐久間絵梨	8・22日 BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	
15:00					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	15日 BODY PUMP 45 羽田けいすけ	
16:00	平日 16:30～18:30 スイミングスクール				利用制限有		29日 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ	
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 BODY PUMP 45 羽田けいすけ	19:15～20:00 ステップ&ダンベル 羽田けいすけ	18:45～19:15 ZUMBA 45 土屋むねはる	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 45 濱野ゆうき			19:00～20:00 ゆったりスイム 中村 けいこ	19:30～20:15 BODY COMBAT 45 土屋むねはる	19:15～20:15 ヨガ 菅沼五十鈴		
20:00	20:15～21:15 BODY COMBAT 60 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	20:15～21:00 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ	20:30～21:15 ステップ 45 羽田けいすけ	20:00 菅沼五十鈴		
21:00						★-オープンレッスン どなたでも参加可能です。 ～21:00閉館～	今月の休館日 毎週木曜日 31日(火)	
22:00 CLOSE	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。							

スタジオメニュー紹介

あなたはどれ？
 目的別マーク
 やせたい: 燃えたい: 癒し: 初心者可:
 上達したい: 健康増進: 体カアップ:

★初心者から上級者までOK！レスミルズプログラムはニュージーランド発！全世界共通エクササイズです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ボディバンプ	30~60	シェイプアップ世界最速の方程式 コンパクトなバーベルを使い女性はスリムに、男性はたくましく！	
ボディコンバット	30~60	大人気の格闘系エアロビクトレーニング！楽しく脂肪やストレスをノックアウト！	
かんたんステップ	30~60	ステップ台を利用しシンプルでアスレティックなプログラム。全身のシェイプアップと心肺機能向上に効果があります。	
ボディアタック	30~60	シンプルでダイナミック！エアロビクスの面白さを追及した、ハイエナジーなプログラム	
シバム	30~60	年齢やフィットネスレベルに関係なく参加できます。パーティソングに合わせたシンプルなりズムのダンスの世界へ案内します。	

※〇〇ショート・・・30分クラス 〇〇45・・・45分クラス 〇〇60・・・60分クラス

★はじめての方向け 基礎から学べるプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
〇〇テクニック	15	レスミルズプログラムの動きの説明や練習をするクラスです	
はじめてエアロ	30	エアロビクスを始めたい方。まずはここからスタート	
やさしいエアロ	30~45	エアロビクスを始めたい方。まずはここからスタート	

★はじめての方向け 難易度・強度ともに低めのプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ストレッチポール	30	ストレッチポールを使い、身体の歪みをすっきり解消！誰でも出来るらくらくレッスンです	
TPH	30	2か月ごとにプログラム内容が変わる、	
コアコンディショニング	30	バランス運動を中心とした体幹トレーニングをおこないます。	

★少し体力がついてきた方向け 簡単なコンビネーションに挑戦するプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ステップ&ダンベル	30~45	ステップ運動とダンベルエクササイズを交互に行います。	
ズンバ	45~60	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダイナミックでエキサイティングなエクササイズです。	
らくらくエアロ	45	簡単なコンビネーションを行いながら、楽しくシェイプアップ!!	

★体力に自身あり 強度が少し高めめのプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
がんばりエアロ	45	慣れてきた方向けクラス エネルギー溢る振り付けで体をシェイプアップしていきます	

★今話題の癒し系プログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ヨガ	45~60	ハタヨガを中心としたヨガです。呼吸・身体・ココロを一体化させ、自分とは？を見つめます	
ピラティス	45~60	身体の内側に意識を集中させ全身をバランス良く動かし歪みのない柔軟性のある身体を目指します。	

プールメニュー紹介

運動系レッスン

★まずはここから！歩き方など、レッスンします

プログラム名	時間(分)	内容
プールで歩こう	30	浮力により膝や腰への負担が少なく、水の抵抗によってカロリーを消費します
歩く・走る	30	水中で歩いたり、走ったりするクラスです 足への負担も少なくお勧めです

★有酸素系+筋力系レッスン ストレス解消にもピッタリ！

プログラム名	時間(分)	内容
アクアビクス	30	浮力で膝や腰への負担が軽減されながら、音楽に合わせて楽しく水中運動が行えます
脂肪を燃やせ!	30	身体の各部位ごとに目的を絞って脂肪燃焼を目的とした有酸素運動+筋力トレーニングです
ウォーターファイト	30	音に合わせてながら、パンチやキックといった動作を水中で行います！様々な動きにチャレンジ！

スイム系レッスン

プログラム名	時間(分)	内容
初めてスイム	30	初めての方を対象とした、息継ぎ~バタ足までを丁寧にを行います。
初めてクロール・背泳ぎ	30	初心者を対象とし、各泳ぎの基礎から細かく指導いたします
初めて平泳ぎ・バタフライ	30	
クロール・背泳ぎ	30	4泳法を中心に行います。選択または、4つ全てを習得出来ます。
平泳ぎ・バタフライ	30	
なんでもスイム	45~60	4泳法細かく教えてもらえます。
ゆったりスイム	45~60	ゆったり長い距離を泳ぎます。