

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル 2023年11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 10:15～10:45 LES MILLS SH'BAM	スタジオ 10:15～10:45 LES MILLS BODYBALANCE	スタジオ 10:15～10:45 Les Mills barre		スタジオ 10:15～10:45 LES MILLS BODYCOMBAT		スタジオ 13:15～14:00 SH'BAM 45 濱野ゆうき
11:00	プール 11:00～11:45 ウォークジョグ & 水中運動 豊沼五十鈴	プール 11:00～11:30 水中歩行 天野りえ 11:30～12:00 腰痛体操 天野りえ	プール 11:00～11:45 なんでもスイム 土屋むねはる		プール 11:00～11:45 水中歩行 & 脂肪を燃やせ 土屋むねはる	10:00～12:00 スイミング 利用制限有	
12:00	30 ZUMBA 45 土屋むねはる	30 BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	30 SH'BAM 濱野ゆうき	12:00	30 ZUMBA 45 土屋むねはる	12:30～13:15 LES MILLS BODYBALANCE 45	5日 LES MILLS BODYCOMBAT 45
13:00	30 ステップ 45 羽田けいすけ	30 やさしいエアロ 菅沼五十鈴	30 BODY COMBAT 45 土屋むねはる	13:00	30 BODY PUMP 45 羽田けいすけ	13:30～14:15 ZUMBA 45 土屋むねはる	12日 BODY COMBAT 45 土屋むねはる
14:00	30 LES MILLS BODYBALANCE 45	30 メニュースイム 13:30～14:30	30 ピラティス 在原	14:00	30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 濱野ゆうき	14:30～15:30 BODY ATTACK 60 羽田けいすけ	19日 LES MILLS BODYCOMBAT 45
15:00	1ヶ月毎にメニューを変えていきます。	14:15～14:45 ストレッチポール 土屋	14:00～15:00 ピラティス 在原	15:00	14:15～14:45 LES MILLS SH'BAM 45 土屋むねはる	14:00～15:00 なんでもスイム 中村 けいこ	26日 ZUMBA 45 土屋むねはる
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			18:30	18:45～19:15 ZUMBA 土屋むねはる	18:15～19:00 ステップ 45 羽田けいすけ	
19:00	19:00～20:00 なんでもスイム 土屋むねはる	19:15～20:00 BODY PUMP 羽田けいすけ	19:15～20:00 ステップ&ダンベル 羽田けいすけ	19:00	19:30～20:15 BODY COMBAT 45 土屋むねはる	19:15～20:15 ヨガチャレンジ 菅沼五十鈴	今月の休館日
20:00	20:15～21:15 BODY COMBAT 濱野ゆうき	20:15～21:00 ZUMBA 45 斎藤	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		毎週木曜日 29日(水)
21:00			1ヶ月毎にメニューを変えていきます。	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～	
22:00 CLOSE		22:00閉館		22:00		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。	