

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル 2023年12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

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00 OPEN	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	やさしいエアロ 11:00～11:45 菅沼五十鈴	ZUMBA 60 11:00～12:00 斉藤 純子	水中歩行 天野りえ 11:00～11:30 腰痛体操 天野りえ 11:30～12:00	ヨガ 11:00～12:00 栗原	ピラティス 11:00～11:45 なんでもスイム 土屋むねはる	ピラティス 11:00～11:45 ★ ウォークジョグ & 水中運動 渡辺たくま	10:00～12:00 スイミング 利用制限有
12:00	ZUMBA 45 12:00～12:45 土屋むねはる	BODY COMBAT 45 12:15～13:00 濱野ゆうき	フリーコース	フリーコース	ZUMBA 45 12:15～13:00 土屋むねはる	フリーコース	週替わりレッスン 14:15～15:00 15:15～16:00
13:00	ステップ 45 13:00～13:45 羽田けいすけ	やさしいエアロ 13:15～14:00 菅沼五十鈴	初めてクロール 初めて背泳ぎ 13:30～14:00 初めて平泳ぎ 初めてバタフライ 天野りえ	BODY COMBAT 13:15～13:45 土屋むねはる	BODY PUMP 45 13:15～14:00 羽田けいすけ	LES MILLS BODYBALANCE 45 12:30～13:15	3日 LES MILLS BODYCOMBAT 45 LES MILLS BODYBALANCE 45
14:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 14:00～14:45	ストレッチポール 14:15～14:45 土屋	メニュースイム 13:30～14:30	ピラティス 14:00～15:00 在原	ZUMBA 小澤 智子 13:30～14:15	ZUMBA 45 13:30～14:15 土屋むねはる	10日 BODY COMBAT 45 LES MILLS BODYBALANCE 45 土屋 むねはる
15:00	1ヶ月毎にメニューを変えていきます。				なんでもスイム 14:00～15:00 中村 けいこ	BODY ATTACK 60 14:30～15:30 羽田けいすけ	17日 LES MILLS BODYCOMBAT 45 LES MILLS BODYBALANCE 45
16:00	平日 16:30～18:30 スイミングスクール				利用制限有		24日 ZUMBA 45 土屋むねはる
18:30	ヨガ 18:30～19:15 栗原					ステップ 45 18:15～19:00 羽田けいすけ	
19:00	ゆったりスイム 19:00～20:00 土屋 むねはる	BODY PUMP 19:15～20:00 羽田けいすけ		メニュースイム 19:00～20:00	ZUMBA 土屋むねはる 18:45～19:15	19:15～20:15 ヨガチャレンジ 菅沼五十鈴	今月の休館日
20:00	BODY COMBAT 60 20:15～21:15 濱野ゆうき	ZUMBA 45 20:15～21:00 斎藤	BODY ATTACK 45 20:15～21:00 羽田けいすけ	1ヶ月毎にメニューを変えていきます。	BODY COMBAT 45 20:00 土屋むねはる		毎週木曜日 28日(木)～1/4(木)
21:00					ステップ 45 20:30～21:15 羽田けいすけ	★-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			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。	