BLUE EARTH富士河口湖　レッスンタイムテーブル2024年3月

〇営業時間・・・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
ストレッチポール　定員15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頂きます。

10:00 OPEN

月

スタジオ

- 10:15～10:45　LesMills SH'BAM
- 11:00～11:45　やさしいエアロ　萱沼五十鈴
- 12:00～12:45　ZUMBA 45　土屋むねはる
- 1300～13:45　ステップ 45　羽田けいすけ
- 14:00～14:45　LesMills BODYBALANCE 45
- 18:30～19:15　ヨガ　栗原
- 19:30～20:00　LesMills SH'BAM
- 20:15～21:15　BODY COMBAT 60　濱野ゆうき

プール

- 11:00～11:45　水中歩行 & アクアビクス　羽田けいすけ
- 13:30～14:30　メニュースイム
- 19:00～20:00　ゆったりスイム　土屋　むねはる

1ヶ月毎にメニューを変えていきます。

フリーコース

平日16:30～18:30スイミングスクール

火

スタジオ

- 10:15～10:45　LesMills BODYBALANCE
- 11:00～12:00　ZUMBA 60　斉藤　純子
- 12:15～13:00　BODY COMBAT 45　濱野ゆうき
- 13:15～14:00　やさしいエアロ　萱沼五十鈴
- 14:15～14:45　ストレッチポール　土屋
- 19:1 5～20:00　BODYPUMP　羽田けいすけ
- 20:15～21:00　ZUMBA 45　斉藤　純子

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
- 13:00～13:30　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

22:00閉館

フリーコース

水

スタジオ

- 10:15～10:45　barre
- 11:00～12:00　ヨガ　栗原
- 12:15～13:00　SH'BAM　濱野ゆうき
- 13:15～13:45　BODY COMBAT　土屋むねはる
- 14:00～15:00　ピラティス　在原
- 19:15～20:00　ステップ＆バーベル　羽田けいすけ
- 20:15～21:00　BODY ATTACK 45　羽田けいすけ

プール

- 11:00～11:45　なんでもスイム　土屋むねはる
- 13:30～141:5　aqua ZUMBA　小澤　智子
- 19:00～20:00　メニュースイム

1ヶ月毎にメニューを変えていきます。

フリーコース

木

金

スタジオ

- 10:15～10:45　LesMills BODYCOMBAT
- 11:00～12:00　ピラティス　在原
- 12:15～13:00　ZUMBA 45　土屋むねはる
- 13:1 5～14:00　BODYPUMP 45　羽田けいすけ
- 14:15～14:45　barre
- 18:45～19:15　ZUMBA　土屋むねはる
- 19:30～20:15　BODY COMBAT 45　土屋むねはる
- 20:30～21:15　ステップ 45　羽田けいすけ

プール

- 11:00～11:45　ウォークジョグ & 水中運動　土屋むねはる　★
- 14:00～15:00　なんでもスイム　中村　けいこ
- 19:00～20:00　なんでもスイム　中村　けいこ

利用制限有

フリーコース

土

スタジオ

- 12:30～13:15　LesMills BODYBALANCE 45
- 13:30～14:15　ZUMBA 45　土屋むねはる
- 14:30～15:15　BODY ATTACK 45　羽田けいすけ
- 18:15～19:00　ステップ 45　羽田けいすけ
- 19:15～20:15　ヨガチャレンジ　萱沼五十鈴

プール

- 10:00～12:00　スイミング　利用制限有

フリーコース

★－オープンレッスン
どなたでも参加可能です。

～21:00閉館～

日

スタジオ

- 13:15～14:00　SH'BAM 45　濱野ゆうき

週替わりレッスン

	14:15～15:00	15:15～16:00
3日	LesMills BODYCOMBAT 45	LesMills BODYBALANCE 45
10日	BODY COMBAT 45 土屋　むねはる	LesMills BODYBALANCE 45
17日	LesMills BODYCOMBAT 45	LesMills BODYBALANCE 45
24日	ZUMBA 45 土屋むねはる	LesMills BODYBALANCE 45

今月の休館日

毎週木曜日
31日(日)

平日16:30～18:30，土曜10:00～12:00は
スイミングスクールの為，コース制限させて頂きます。

22:00CLOSE