

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル 2024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

9:00 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		
					10:15～10:45 LES MILLS barre			10:15～10:45 LES MILLS BODYCOMBAT						
11:00	11:00～11:45 やさしいエアロ 菅沼五十鈴	11:00～11:45 水中歩行 & アクアピクス 羽田けいすけ	11:00～12:00 ZUMBA 60 斉藤 純子	11:00～11:30 水中歩行 天野りえ 11:30～12:00 腰痛体操 天野りえ			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	11:00～12:00 ピラティス 4週目：ハレトン 在原	11:00～11:45 ウォークジョグ & 水中運動 土屋むねはる		10:00～12:00 スイミング 利用制限有	13:15～14:00 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき	
12:00	12:00～12:45 ZUMBA 45 土屋むねはる		12:15～13:00 BODY COMBAT 45 濱野ゆうき		12:15～13:00 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき			12:15～13:00 ZUMBA 45 土屋むねはる					12:30～13:15 LES MILLS BODYBALANCE 45	13:15～14:00 LES MILLS DANCE 濱野ゆうき
13:00	13:00～13:45 BODYPUMP 羽田けいすけ	13:30～14:30 メニュー スイム	13:15～14:00 やさしいエアロ 菅沼五十鈴	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		13:15～13:45 BODY COMBAT 土屋むねはる	13:30～14:15 ZUMBA 小澤 智子	13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP 45					13:30～14:30 ZUMBA 60 土屋むねはる	14:15～15:00 LES MILLS BODYBALANCE 45
14:00	14:00～14:45 LES MILLS BODYBALANCE 45		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		14:15～14:45 LES MILLS barre		14:00～15:00 なんでも スイム 中村 けいこ			14:45～15:30 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ	15:15～16:00 LES MILLS BODYBALANCE 45
15:00														16:00～16:45 LES MILLS BODYPUMP 45
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										18:00～18:45 ステップ 45 羽田けいすけ			
19:00		19:00～20:00 ゆったり スイム 土屋 むねはる					19:00～20:00 メニュー スイム	19:15～20:00 LES MILLS BODYPUMP 45		19:00～20:00 なんでも スイム 中村 けいこ				
20:00			19:15～20:00 BODYPUMP 羽田けいすけ											19:00～20:00 ヨガチャレンジ 菅沼五十鈴
21:00	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 ステップ 45 羽田けいすけ						
22:00														

お知らせ!!
4日 祝日
19:30～20:15
ボディコンバット
濱野ゆうき

★-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。

今月の休館日

毎週木曜日

週替わりレッスン

1週目	BODY COMBAT 45 小池れいじろう	LES MILLS BODYPUMP 45
2週目	ZUMBA 45 土屋むねはる	LES MILLS BODYBALANCE 45
3週目	BODY COMBAT 45 小池れいじろう	LES MILLS BODYPUMP 45
4週目	ZUMBA 45 土屋むねはる	LES MILLS BODYBALANCE 45

フ
リ
ー
コ
ー
ス

フ
リ
ー
コ
ー
ス

フ
リ
ー
コ
ー
ス

フ
リ
ー
コ
ー
ス

フ
リ
ー
コ
ー
ス