BLUE EARTH富士河口湖　レッスンタイムテーブル 2024年7月

〇営業時間・・・月～金　9:00～22:00　　土・日・祝日　9:00～21:00　　休館日　木曜日　　TEL　0555－73－4313

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。

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

9:00 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 LesMills BODYCOMBAT 45
- 13:00～13:45 ZUMBA 45 土屋むねはる
- 14:00～14:45 LesMills BODYBALANCE 45
- 18:30～19:15 ヨガ 栗原
- 19:30～20:00 LesMills BODYPUMP
- 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 土屋むねはる
- 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。

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

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
- 19:15～20:00 LesMills 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

水

スタジオ
- 10:15～10:45 barre
- 11:00～12:00 ヨガ 栗原
- 12:15～13:00 LesMills DANCE 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。

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
- 13:15～14:00 LesMills BODYPUMP 45
- 14:15～14:45 barre
- 19:15～20:00 BODY COMBAT 45 土屋むねはる
- 20:15～21：00 LesMills DANCE

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

土

スタジオ
- 12:30～13:15 LesMills BODYBALANCE 45
- 13:30～14:30 ZUMBA 60 土屋むねはる
- 14:45～15:30 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ
- 18:00～18:45 ステップ 45 羽田けいすけ
- 19:00～20:00 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

★-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 LesMills DANCE 濱野ゆうき

週替わりレッスン

	14:15～15:00	15:15～16:00
1週目	LesMills BODYPUMP 45	LesMills BODYATTACK 45
2週目	BODY COMBAT 45 土屋　むねはる	13:15～13:45 barre
3週目	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP 45
4週目	ZUMBA 45 土屋むねはる	LesMills BODYBALANCE

今月の休館日

毎週木曜日
31日(水)

平日16:30～18:30スイミングスクール

利用制限有

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