

# BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2025年

## 4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。

ストレッチボール

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
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 & 水中運動 渡辺たくま	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: パレトン 在原	11:00~11:45★ ウォークジョグ & 水中運動 小池れいじろう		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	7日・21日 ステップ 14日 BODY PUMP	12:15~13:00 BODY COMBAT 45 小池れいじろう		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 週替わりレッスン 羽田けいすけ 45	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 初めてクローリング 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 BODYPUMP 45
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 45		14:15~14:45 ストレッチボール 土屋		14:00~15:00 ピラティス 在原			14:15~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 45	14:00~15:00 なんでも スイム 中村 けいこ			14:15~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 45
15:00												14:45~15:45 BODY COMBAT 60 小池れいじろう
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	19:00~20:00 ゆったり スイム 土屋 むねはる										18:00~18:45 ステップ 45 羽田けいすけ
19:00	19:30~20:15 BODY COMBAT 45 小池れいじろう		19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP 45 羽田けいすけ		19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP 45	19:00~20:00 メニュー スイム		19:15~20:00 BODY COMBAT 45 土屋むねはる	19:00~20:00 なんでも スイム 中村 けいこ			19:00~20:00 ヨガチャレンジ 菅沼五十鈴
20:00	20:30~21:15 LES MILLS DANCE 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				
21:00												
22:00												

★-オープンレッスン  
どなたでも参加可能です。

今月の休館日  
毎週木曜日  
28日(月)

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。