

# BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2022年7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

10:00 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 がんばりエアロ 菅沼五十鈴	11:00～11:45 ウォークジョグ & 水中運動 土屋むねはる	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	11:00～12:00 ピラティス 在原	11:00～11:45 水中歩行 & 脂肪を燃やせ 羽田けいすけ		10:00～12:00 スイミング 利用制限有	13:15～14:00 SH'BAM 45 濱野ゆうき	
12:00	12:00～12:45 ステップ 45 羽田けいすけ	フリー コース	12:15～13:00 BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	フリー コース	12:15～13:00 SH'BAM 濱野ゆうき	フリー コース	12:00	12:15～13:00 ZUMBA 45 土屋むねはる	フリー コース	12:30～13:15 らくらくエアロ 佐久間絵梨	フリー コース	週替わりレッスン 14:15～15:00	
13:00	13:00～13:45 BODYPUMP 45 羽田けいすけ		13:15～14:00 やさしいエアロ 菅沼五十鈴		13:00～13:45 初めてスイム & 初めてクロール 土屋むねはる		13:15～13:45 BODY COMBAT 土屋むねはる	13:00		13:15～14:00 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ		14:00～15:00 なんでも スイム 中村 けいこ	13:30～14:15 がんばりエアロ 佐久間絵梨
14:00	14:00～14:30 ストレッチポール 濱野ゆうき	13:30～14:00 クロール 背泳ぎ 中村 けいこ	14:00～14:30 平泳ぎ バタフライ	14:00～15:00 ピラティス 在原	14:00	14:15～14:45 ストレッチポール 羽田けいすけ	15:00	14:30～15:30 BODY ATTACK 60 羽田けいすけ	10日 BODY COMBAT 45 濱野ゆうき	17日 BODYPUMP 45 羽田けいすけ	24日 BODY ATTACK 45 羽田けいすけ		
15:00		平日 16:30～18:30 スイミングスクール				利用制限有				18:15～19:00 ステップ 45 羽田けいすけ		※太い□になっている レッスンのみ整理券が 必要になります。	
16:00										19:15～20:15 ヨガ 菅沼五十鈴			今月の休館日 毎週木曜日
18:30	18:30～19:15 ヨガ 栗原	19:00～20:00 なんでも スイム 中村 けいこ	19:15～20:00 BODYPUMP 羽田けいすけ	19:15～20:00 ステップ&ダンベル 羽田けいすけ	19:00～20:00 ゆったり スイム 中村けいこ	18:30	18:45～19:15 ZUMBA 土屋むねはる	19:00～20:00 初めてクロール 初めて背泳ぎ 中村けいこ	20:00	20:15～21:15 BODY COMBAT 60 濱野ゆうき	21:00	20:30～21:15 ステップ 45 羽田けいすけ	31日(日)
19:00	19:30～20:00 SH'BAM 濱野ゆうき					20:00	20:30～21:15 ステップ 45 羽田けいすけ						
20:00						21:00							
21:00						22:00							
22:00													

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。

★-オープンレッスン  
どなたでも参加可能です。  
～21:00閉館～