

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2010年3月～

○営業時間...月～水・金10:00～22:00 土・日10:00～21:00 7～9月は9:00～(夏季時間) 休館日 木曜日
 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。

定員制レッスン ボディパンプ・ポディステップ 定員34名
 コアコンディショニング 定員18名

10:00OPEN	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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
	10:30～10:45 ストレッチ 長田	★	10:30～10:45 ストレッチ 加々見	★										
11:00	11:00～11:45 かんたんエアロ 45 渡辺こうた	ウォーク・ジョグ 古屋りえ 11:30～12:00 ヌードル 古屋りえ	11:00～11:45 ボディコンパット 45 戸澤たかひろ	11:00～11:30 らくらくスイム 渡辺みなみ 11:30～12:00 ク・背・平・バ 渡辺みなみ	11:00～12:00 リフレッシュヨガ 60 優子	11:00～11:30 ウォーキング 渡辺こうた 11:30～12:00 サーキットアクア 渡辺こうた		11:00～11:45 ボディパンプ 45 戸澤たかひろ	11:00～11:45 なんでも スイミング 太田たかひろ	10:00～12:00 スイミング 利用制限有				
12:00	12:00～12:30 ボディアタック ショート 戸澤たかひろ	フリーコース	12:00～13:00 ピラティス 60 渡辺こうた	フリーコース	12:15～ テクニク 12:30～13:15 ポディステップ 45 古屋りえ	フリーコース		12:00～12:45 がんばりエアロ 45 古屋りえ	フリーコース	12:30～13:15 コアコンディショニング & ストレッチ 古屋りえ	フリーコース	13:00～14:00 ヨガ yulia	フリーコース	
13:00	12:45～13:45 ボディパンプ 60 太田たかひろ	13:00～13:45 なんでも スイミング 渡辺みなみ	13:15～14:00 フィットネス サーキット 45 古屋りえ	13:00～13:30 脂肪バイバイ 太田たかひろ	13:30～14:00 初めてエアロ 渡辺こうた	フリーコース		13:00～ テクニク 13:15～13:45 ボディコンパット ショート 渡辺こうた	13:30～14:00 ウォーク・ジョグ 古屋りえ	13:30～14:15 ボディパンプ 45 渡辺みなみ	フリーコース	14:15～15:00 ボディパンプ 45	フリーコース	
14:00	14:00～15:00 リフレッシュヨガ 60 優子	フリーコース	14:15～14:45 コアコンディショニング & ストレッチ 太田たかひろ	フリーコース	14:15～15:00 コアコンディショニング & ストレッチ 渡辺みなみ	フリーコース		14:00～15:00 楽しいヨガ 60 友添直子	14:00～14:30 アクアピクス 古屋りえ	14:30～15:30 ボディコンパット 60 市川勲子	フリーコース	15:45～16:30 がんばりエアロ 45 渡辺こうた	フリーコース	
15:00		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	
16:00	平日16:00～18:00 スイミングスクール 利用制限有													
18:30	18:30～19:00 コアトレーニング 太田たかひろ		18:30～19:00 ボディパンプ ショート 渡辺みなみ		18:30～18:45 腹筋 羽田	18:45～19:15 初めてスイミング 和田さちこ		18:30～19:00 コアコンディショニング 渡辺みなみ		19:00～20:00 フィットネス サーキット 45 渡辺こうた	19:00～19:30 ウォーキング 渡辺みなみ	19:00～19:30 ゆるり フロアヨガ 友添直子	19:30～20:00 アクアピクス 渡辺みなみ	
19:00	19:15～20:00 ボディアタック 45 戸澤たかひろ	19:30～20:00 ウォーク・ジョグ 渡辺みなみ	19:15～19:45 ピラティス 渡辺こうた	19:00～19:30 クロール・背泳ぎ 太田たかひろ 19:30～20:00 平泳ぎ・バタフライ 太田たかひろ	19:00～19:45 かんたんエアロ 45 渡辺こうた	19:15～19:45 初クロール・初背泳ぎ 和田さちこ		19:15～20:00 フィットネス サーキット 45 渡辺こうた	19:30～20:15 なんでも スイミング					
20:00	20:15～21:00 ヨガ 45 古屋りえ	20:00～20:30 アクアピクス 渡辺みなみ	20:00～ テクニク 20:15～21:00 ポディステップ 45 古屋りえ		20:00～21:00 ボディコンパット 60 戸澤たかひろ	20:00～20:45 脂肪バイバイ 太田たかひろ		20:15～21:00 ボディパンプ 45 太田たかひろ	渡辺みなみ					
21:00			21:10～21:25 ストレッチ 菊池		21:10～21:25 ストレッチ 佐藤									
22:00CLOSE				22:00閉館										

第1週 戸澤
 第2週 太田
 第3週 戸澤
 第4週 太田

★-オープンレッスン
 どなたでも参加可能です。(都度利用者可)

～21:00閉館～
 平日16:00～18:00, 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。