

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2012年2月～

○営業時間・・・月～水・金 10:00～22:00 土・日・祝日 10:00～21:00

休館日 毎週木曜日

定員制レッスン ボディパンプ・ボディステップ

定員34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19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 加々見		10:30～10:45 シェイプ3 古屋								
11:00	11:00～12:00 ボディパンプ60 バーベルで筋トレ 菊池ゆうのすけ	11:00～11:30 プールで 歩こう	11:00～11:45 ボディコンバット 45 水慣れ 芦澤たかひろ	11:00～11:30 パンチキック 太田たかひろ	11:00～12:00 リフレッシュヨガ らくらく スイミング 太田たかひろ			11:00～12:00 スンバ ラテンでパーティ 藤巻明美	11:00～11:30 歩く・走る 菊池ゆうのすけ			10:00～12:00 スイミング 利用制限有	
12:00	12:15～13:00 がんばりエアロ 古屋りえ		12:00～12:30 ステップ& ダンベル 古屋りえ		12:15～12:45 初めてエアロ 石倉ひでこ			12:15～13:00 ボディアタック45 走ってジャンプ 芦澤たかひろ	12:30～13:00 プールで 歩こう				
13:00	13:15～13:45 ボディアタック30 走ってジャンプ 羽田けいすけ		12:45～13:15 体幹トレーニング 太田たかひろ		13:00～13:30 ストレッチポール 菊池ゆうのすけ	13:00～13:30 歩く 羽田けいすけ		13:15～13:45 ボディコンバット パンチキック 太田たかひろ	13:00～13:30 アクアピクス 古屋りえ	12:30～13:15 ストレッチポール & ストレッチ 古屋りえ		13:00～14:00 ヨガ	
14:00	14:00～15:00 リフレッシュヨガ 優子	なんでも スイミング	13:30～ テクニク 歩く・走る 菊池ゆうのすけ	13:30～14:00 歩く・走る 菊池ゆうのすけ	13:45～ テクニク 14:00～14:45 ボディステップ45 古屋りえ	13:30～14:00 浮き具 トレーニング 和田さちこ		14:00～14:45 メノポーズケア <女性限定> 石倉ひでこ		13:30～14:15 がんばりエアロ 菅沼五十鈴		yulia 1・3週 14:15～15:15 ボディパンプ60 バーベルで筋トレ 菊池ゆうのすけ 2・4週 14:15～15:15 ボディアタック60 走って、ジャンプして 羽田けいすけ	
15:00			14:00～14:30 バーベルで筋トレ 芦澤たかひろ	14:00～14:30 脂肪を燃やせ 菊池ゆうのすけ	14:55～15:10 腹筋職人 羽田	14:30～15:00 なんでもスイム 和田さちこ				14:30～15:30 ボディコンバット 60 パンチキック 芦澤たかひろ			
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 ヨガ 古屋りえ	18:30～19:30 なんでも スイミング	18:30～19:00 ボディステップ30 踏み台運動 古屋りえ		18:30～18:45 シェイプ3 山口	18:30～19:00 水慣れ 和田さちこ		18:30～19:00 ストレッチポール 菊池ゆうのすけ		18:15～19:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 太田たかひろ			
19:00	19:05～19:20 腹筋職人 古屋	19:05～19:20 和田さちこ	19:15～20:00 スンバ ラテンでパーティ 優子	19:30～20:00 歩く・走る 勝俣あんり	19:00～19:45 がんばりエアロ 佐久間 絵梨	19:00～19:30 和田さちこ		19:15～ テクニク 19:30～20:15 ボディコンバット45 パンチキック 太田たかひろ	19:15～20:00 水中歩行& 浮き具 トレーニング 羽田けいすけ	19:15～20:15 フローヨガ 渡辺 記代子			
20:00	20:15～21:00 ボディコンバット45 パンチキック 芦澤たかひろ	19:45～20:15 プールで 歩こう	20:15～21:00 ボディパンプ45 バーベルで筋トレ 菊池ゆうのすけ	20:00～20:30 浮き具 トレーニング 勝俣あんり	19:55～20:10 腹筋職人 佐久間絵梨	20:00～20:45 アクアピクス ボディアタック45 走って、ジャンプして 羽田けいすけ		20:30～21:15 ボディステップ45 踏み台運動 古屋りえ	20:30～21:15 なんでも スイミング 太田たかひろ				
21:00	21:10～21:25 ストレッチ 勝俣		21:10～21:25 ストレッチ 山口		21:10～21:25 ストレッチ 佐藤								
22:00CLOSE													

終日フリーコース

★-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。