

BLUE EARTH富士河口湖 レッスンタイムテーブル2010年8月～

○営業時間・・・月～水・金 9:00～22:00 土・日 9:00～21:00 (夏季時間)

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。

コアコンディショニング

定員19名

9:00OPEN	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	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
			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	11:00～11:30 ウォーク・ジョグ 太田たかひろ 11:30～12:00 ヌードル 太田たかひろ	11:00～12:00 ピラティス 60 渡辺こうた	11:00～11:45 らくらく スイミング 古屋りえ	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			NEW!! 11:00～12:00 スンパ 60 藤巻明美	11:00～11:30 ウォーキング 太田たかひろ 11:30～12:00 脂肪バイバイ 太田たかひろ			10:00～12:00 スイミング 利用制限有	
12:00	12:00～12:45 ボディコンパクト 45 芦澤たかひろ		12:15～13:00 がんばりエアロ 45 古屋りえ		12:15～12:45 初めてエアロ 古屋りえ				12:15～13:00 ボディパンプ 45 芦澤たかひろ	12:30～13:15 ウォーキング & ヌードル 藤巻明美				
13:00	13:00～13:45 ボディパンプ 45 太田たかひろ	13:30～14:30 なんでも スイミング	13:15～ テクニク		13:00～13:45 ボディステップ 45 古屋りえ				13:15～13:45 かんたん サーキット 古屋りえ	13:30～14:00 初めてスイミング 渡辺こうた 14:00～14:30 初めてクロール 渡辺こうた			12:30～13:15 コアコンディショニング & 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 60 優子		13:30～14:15 ボディアタック 45 芦澤たかひろ	13:30～14:00 ウォーキング 太田たかひろ 14:00～14:30 脂肪バイバイ 太田たかひろ	14:00～ テクニク 14:15～14:45 ボディコンパクト 渡辺こうた	14:00～14:30 初めてスイミング 和田さちこ 14:30～15:00 なんでもスイム 和田さちこ			14:00～15:00 楽しいヨガ 60 友添直子			13:30～14:15 がんばりエアロ 45 渡辺こうた	14:15～14:45 ボディパンプ ショート 菊池ゆうのすけ 15:00～15:30 ボディアタック ショート 羽田けいすけ	
15:00													14:30～15:30 ボディコンパクト 60 市川範子	2・4週 14:15～15:15 ボディパンプ 60 太田たかひろ
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 ボディコンパクト 渡辺こうた	18:30～19:30 なんでも スイミング	18:30～19:00 コアトレーニング 芦澤たかひろ		18:30～18:45 腹筋 羽田	18:30～19:00 初めてスイミング 和田さちこ			18:30～19:00 ピラティス 渡辺こうた				18:15～18:45 ボディパンプ ショート 菊池ゆうのすけ	
19:00	19:15～19:45 コアコンディショニング 太田たかひろ	19:00～19:30 ウォーク・ジョグ 和泉さちこ	19:15～20:00 ボディパンプ 45 太田たかひろ	19:00～19:30 渡辺こうた	19:00～19:45 かんたんエアロ 45 古屋りえ	19:00～19:30 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 太田たかひろ			19:00～19:30 ウォーキング 羽田けいすけ 19:30～20:00 ヌードル 羽田けいすけ	
20:00	20:00～21:00 ウォーキング ボディステップ 60 古屋りえ	20:00～20:30 ウォーキング 菊池ゆうのすけ 20:30～21:00 脂肪バイバイ 菊池ゆうのすけ	20:15～21:00 ヨガ 45 古屋りえ		20:00～21:00 ボディコンパクト 60 芦澤たかひろ	20:00～20:45 ウォーキング & ヌードル 羽田けいすけ			20:15～ テクニク 20:30～21:00 ボディアタック ショート 羽田けいすけ				20:00～21:00 ウォーキング 友添直子	
21:00	21:10～21:25 ストレッチ 佐藤				21:10～21:25 ストレッチ 羽田				21:10～21:25 ストレッチ 菊池					
22:00CLOSE				22:00閉館										

終日フリーコース

終日フリーコース
レッスンありません

★-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～
8月13日(金)～8月16日(月)プールは
終日フリーコースとさせていただきます。