

BLUE EARTH敷島レッスントイレタイムテーブル 2018年 10月

★マークは体かに自信がない方にもオススメのクラスです

▶マークは初めての方にもオススメのクラスです

○営業時間・月～金 10:30～23:00 土 10:30～20:00 日・祝 10:30～17:00 ○定休日・毎月22・23・31日 及び 第1・第3・第5日曜日

	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				幼稚園						幼稚園					
11:00	▶ 11:00～11:45 ズンバ 宮沢		▶ 11:00～11:30 フロープレス体操 宮沢★	10:30～11:30 親子 スイミング 矢島	▶ 11:00～11:45 ズンバ 深澤	10:30～11:30 親子 スイミング 矢島	▶ 11:00～11:45 かんたん ステップ 藤原		▶ 11:15～12:00 はじめて エアロ★	11:00～12:00 親子 スイミング 矢島	▶ 11:15～12:00 B・パンプ 45 藤森	▶ 11:15～12:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢島	▶ 11:00～12:00 インナー パワーヨガB	終日フリーコース	
12:00	▶ 12:00～12:45 元気体操 宮沢★		▶ 11:45～12:30 リズム 体操★ 宮沢		▶ 12:15～13:00 やさしい ヨガ★	▶ 12:15～12:45 はじめてプール 市川	▶ 12:00～12:45 ズンバ 林部	▶ 12:15～13:15 なんでも スイミング 岸本	▶ 12:15～13:00 シバム 濱野	▶ 12:15～13:15 めざせ! 50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	▶ 12:15～13:00 B・コンパクト 45 村松	▶ 12:15～13:15 初クロ・初背 初平・初バタ	▶ 12:15～13:15 初クロ・初背 初平・初バタ		▶ 12:15～13:15 初クロ・初背 初平・初バタ
13:00	▶ 13:00～13:45 なごみヨガ 45 まさこ	▶ 13:00～13:45 のんびり ウォーク 溝口	▶ 12:45～13:30 B・パンプ 45 藤森	▶ 12:30～13:30 ウォーク&ジョグ 矢島	▶ 13:15～14:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★	▶ 13:00～14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	▶ 13:15～14:00 B・コンパクト 45 宮沢	▶ 13:30～14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口	▶ 13:15～14:15 BE-Body (ビーボデー) 矢島★	▶ 13:30～14:15 音楽運動& コンディショニング 石井		▶ 13:30～14:15 音楽運動& コンディショニング 石井			
14:00	▶ 14:30～15:15 エアロ コンディショニング 田中★	▶ 14:00～14:45 がんばれ スイミング 溝口	▶ 13:45～14:45 マスター エアロ 60 梶原	開始準備		▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★		▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★		▶ 14:00～14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島★
15:00				開始準備		▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★		▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★	▶ 14:15～15:15 マット ピラティス 田中★		
16:00				15:00～18:15											
17:00			▶ 16:15～17:15 バレエ教室 幼児 クラス (有料)	▶ 16:15～17:15 バレエ教室 幼児 クラス (有料)	▶ 16:15～17:00 体育教室 年中～1年生 クラス (有料)	▶ 16:00～18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	▶ 16:15～17:30 空手スクール 幼児クラス (有料)	▶ 16:15～17:30 空手スクール 幼児クラス (有料)	▶ 16:15～17:15 ダンススクール 入門クラス 4歳以上 (有料)	▶ 16:00～18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	▶ 16:30～17:45 バレエ教室 中学生～一般 クラス (有料)	▶ 16:30～17:45 バレエ教室 中学生～一般 クラス (有料)	▶ 16:30～17:45 バレエ教室 中学生～一般 クラス (有料)		
18:00			▶ 17:15～18:30 バレエ教室 小学生 クラス (有料)	▶ 17:15～18:30 バレエ教室 小学生 クラス (有料)	▶ 17:15～18:15 体育教室 小学生 クラス (有料)	▶ 17:15～18:15 体育教室 小学生 クラス (有料)	▶ 17:30～18:30 空手スクール 小学生以上 クラス (有料)	▶ 17:30～18:30 空手スクール 小学生以上 クラス (有料)	▶ 17:15～18:15 ダンススクール レギュラークラス 小学生以上 (有料)	▶ 17:15～18:15 ダンススクール レギュラークラス 小学生以上 (有料)	▶ 18:00～18:45 エンジョイ エアロ 藤原	▶ 18:00～18:45 エンジョイ エアロ 藤原	▶ 18:00～18:45 エンジョイ エアロ 藤原		
19:00			▶ 19:15～20:00 ズンバ 藤森	▶ 19:15～20:00 ズンバ 藤森	▶ 19:00～20:00 インナー パワーヨガ 安達	▶ 19:00～20:00 インナー パワーヨガ 安達	▶ 19:00～20:00 フローヨガ 赤澤	▶ 19:00～20:00 フローヨガ 赤澤	▶ 19:15～20:00 BE-Body (ビーボデー) 矢島★	▶ 19:15～20:00 BE-Body (ビーボデー) 矢島★	▶ 19:15～20:00 BE-Body (ビーボデー) 矢島★	▶ 19:15～20:00 BE-Body (ビーボデー) 矢島★	▶ 19:15～20:00 BE-Body (ビーボデー) 矢島★		
20:00	▶ 20:00～21:00 リラックス ヨガ★ みさお		▶ 20:15～21:00 ファットバーン エクストリーム 林部	▶ 20:00～20:30 はじめてスイミング 石井	▶ 20:15～21:00 B・パンプ 45 村松	▶ 20:00～20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 溝口	▶ 20:15～21:00 B・コンパクト 45 藤森	▶ 19:45～20:30 ウォーク& 脂肪バイバイ 石井	▶ 20:15～21:00 ズンバ 藤森	▶ 20:00～21:00 初ス・初クロ 市川	▶ 20:15～21:00 ズンバ 藤森	▶ 20:15～21:00 ズンバ 藤森	▶ 20:15～21:00 ズンバ 藤森		
21:00	▶ 21:15～22:00 B・コンパクト 45 村松		▶ 21:15～22:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	▶ 21:15～22:00 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	▶ 21:15～22:00 B・コンパクト 45 村松	▶ 21:00～21:45 ゆっくり スイミング 溝口	▶ 21:15～21:45 ストレッチ コンディショニング 藤森★	▶ 21:15～21:45 ストレッチ コンディショニング 藤森★	▶ 21:15～22:00 B・パンプ 45 石井	▶ 21:15～22:00 B・パンプ 45 石井	▶ 21:15～22:00 B・パンプ 45 石井	▶ 21:15～22:00 B・パンプ 45 石井	▶ 21:15～22:00 B・パンプ 45 石井		
22:00															

17:00 閉館

【10月の休館日】
日曜 7(日) 21(日)
22(月) 23(火) 31(水)

【特別営業日】
8(月)
17:00 閉館

【敷島店のブログ】

営業案内や代行のお知らせの他に
お得なキャンペーン情報や
敷島店スタッフのつぶやき等も掲載中!
是非、ご覧下さい。

【ブルーアースホームページ】
<http://blueearth.co.jp/>の
【STAFF BLOG】から敷島店をクリックするか、
<http://blueearth.co.jp/blog/category/shikishima/>
のURLで直接検索できます。

ジム及びプールのご利用は閉館30分前までとなります。

レッスンの途中参加は事故や怪我の危険性があり、始めから参加されてる方のスペース確保も出来なくなるため、お断りさせていただきます。

月～金 23:00閉館