

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 10月 ⇒初めての方でも安心オススメ VR⇒バーチャルレッスン

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
11:00~11:45 LES MILLS DANCE ✓VR		10:30~11:30 親子 スイミング 矢島		10:30~11:30 親子 スイミング 矢島		10:30~11:30 親子 スイミング 矢島		11:00~11:45 エンジョイ ステップ 藤原	幼稚園 1コース 使用	11:15~12:00 LES MILLS DANCE ✓VR		11:00~12:00 インナー パワーヨガR 安達	11:15~12:00 ウォーク &ジョグ ちふみ
12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ✓VR		11:30~12:30 LES MILLS BODYBALANCE ✓VR		12:00~13:00 ヨガ 赤澤	12:15~12:45 はじめてプール 市川	12:00~12:45 ZUMBA 林部	12:15~13:15 なんでも スイミング 望月	12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP 藤森	12:15~13:15 めざせ! 50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ 市川	12:15~13:00 LES MILLS DANCE ✓VR	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 望月	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP VR	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ ちふみ
13:00~14:00 なごみヨガ 60 まさこ	13:00~13:45 のんびり ウォーク 原/溝口	12:45~13:30 LES MILLS CORE ✓VR	13:00~13:30 ウォーク&ジョグ 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:15 BE-Body (ビー・ボディー) 矢島	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ✓VR	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:00 心身鍛造 矢島	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 原				
14:15~15:15 リセットボール コンディショニング 田中	14:00~14:45 がんばれ スイミング 望月/溝口	13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原			幼稚園 1コース 使用	14:15~15:15 マット ピラティス 田中			スイミングスクール 1コース 使用			14:00~17:30 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島
		15:00~18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません			16:00~18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません		15:00~18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません		16:00~18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません				
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 心身鍛造 矢島		19:00~20:00 インナー パワーヨガR 安達		19:15~19:45 LES MILLS CORE ✓VR	20:00~20:45 ウォーク &ジョグ 望月	19:15~20:00 BE-Body (ビー・ボディー) 矢島		18:00~19:00 エンジョイ エアロ 藤原			
20:30~21:00 LES MILLS CORE ✓VR		20:15~21:00 FATBURN EXTREME 林部	20:15~20:45 はじめてスイミング 望月	20:15~20:45 LES MILLS CORE ✓VR	20:15~21:00 初4種目 溝口	20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 原					
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR				21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野									

24時間営業

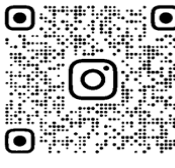
プール 最終利用 22:00

LINE



休館・休講
代行などの
お知らせを
更新します!

Instagram



BESHIKISHIMA

休館・休講・代行
などのお知らせや
イベント写真を
更新します!

受付時間

【月・火・水・木・金】
10:30~15:00 / 18:30~21:00
【土】
10:30~14:30 / 17:30~18:30
【日・祝日】 10:30~16:00

10月営業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■...ノースタッフデー ○...特別営業

レッスンの途中入室・退室は事故や怪我の危険性があるのでお断りさせて頂いております。