

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 11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
			10:30~11:30 親子 スイミング		10:30~11:30 親子 スイミング				幼稚園 1コース 使用				
11:00~11:45 ZUMBA 宮沢		11:30~11:45 矢島 テクニック&ストレッチ		11:00~11:45 ステップアップ エアロ 藤原		11:00~11:45 エンジョイ ステップ 藤原	ステップ台 19台	11:15~12:00 らくらく エアロ ERI		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R 安達	
12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 宮沢		11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢		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		12:15~13:00 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	12:15~13:15 初クロ・初背 初平・初バタ 窪田		12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 矢島	
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 溝口	12:30~13:00 ウォーク&ジョグ 矢島		13:15~14:15 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	13:15~14:00 溝口		13:15~14:00 心身鍛造 矢島	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 窪田	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 窪田		12:15~13:00 VR	
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 溝口	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原	13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原	14:15~15:15 マット ピラティス 田中						12:15~13:00 VR	
		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		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		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						14:00~18:15 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									
				19:00~20:00 インナー パワーヨガR 安達	19:00~20:00 インナー パワーヨガR 安達	19:15~19:45 CORE VR		19:15~20:00 BE-Body (ビーンボディ) 矢島					
		19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢		20:15~20:45 はじめてスイミング 溝口	20:15~21:00 初4種目 溝口	20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤	20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 窪田	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR					
		20:15~21:00 FATBURN 林部		21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT VR									
19:30~20:15 SH'BAM VR		20:15~21:00 CORE VR											
20:30~21:00 CORE VR													
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR													

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

11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		
■...ノースタッフデー				○...特別営業		

24時間営業

プール 最終利用 22:30

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。