

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 12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		LINE	
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 ZUMBA 宮沢		10:30~11:30 親子スイミング 矢島		11:00~11:45 ステップアップ エアロ 藤原	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	ステップ台 19台	11:15~12:00 らくらく エアロ ERI	幼稚園 1コース 使用	11:15~12:00 CORE VR	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		休館・休講 代行などの お知らせを 更新します！	
12:00~12:45 BODYCOMBAT ビギナー 宮沢		11:30~11:45 テクニク&ストレッチ 矢島		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	12:15~13:00 LES MILLS SH'BAM VR	12:15~13:15 初クロ・初背 初平・初バタ 窪田	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP VR			
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 CORE VR	12:45~13:30 ウォーク&ジョグ 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 溝口		13:15~14:00 心身鍛造 矢島	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 窪田			14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島		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！	
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	13:45~14:45 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					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				
		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									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	
19:30~20:15 LES MILLS SH'BAM VR		19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢		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・ボディー) 矢島		18:00~19:00 エンジョイ エアロ 藤原					
20:30~21:00 CORE VR		20:15~21:00 FATBURN EXTREME 林部	20:15~20:45 はじめてスイミング 溝口	20:15~20:45 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 BODYCOMBAT VR						別紙の通り今月より プールは22時まで となります。	
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR				21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT VR											

24時間営業

プール 最終利用 22:00

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。

12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		

敷島店 年末年始 特別営業 タイムテーブル

受付時間
10:30~12:00

12月28日(木)		
スタジオ		プール
10:30		終 日 フ リ ー
11:00	11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE VR	
11:30		
12:00	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR	
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		

1月4日(木)		
スタジオ		プール
10:30		終 日 フ リ ー
11:00	11:15~12:00 LES MILLS BODYPUMP 藤森	
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30	14:15~15:00 マット ピラティス 田中	
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		

ステップ台
19台!

1月5日(金)		
スタジオ		プール
10:30		終 日 フ リ ー
11:00	11:15~12:00 BE-Body 矢島	
11:30		
12:00	12:15~13:00 LES MILLS SH'BAM VR	
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		

13:15~14:15
初クロ・初背・
初平・初バタ
窪田

1月8日(月)		
スタジオ		プール
10:30		終 日 フ リ ー
11:00		
11:30		
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT VR	
12:30		
13:00	13:00~14:00 なごみヨガ 60 まさこ	
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		