

# 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
			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				11:00~11:45 ステップアップ エアロ		11:00~11:45 エンジョイ ステップ		11:00~12:00 らくらく エアロ		11:15~12:00 CORE			11:00~12:00 インナー パワーヨガ R
宮沢				11:30~11:45 テクニック&ストレッチ 矢島		11:45~12:30 LESMILLS BODYBALANCE		ERI		VR			11:15~12:00 ウォーク& 脂肪バイバイ
12:00~12:45 BODYCOMBAT				12:00~13:00 ヨガ		12:00~12:45 ZUMBA		12:15~13:00 LESMILLS BODYPUMP		12:15~13:00 DANCE			安達
ビギナー				12:15~12:45 はじめてプール		12:15~13:15 なんでも スイミング		12:15~13:15 めぐせ! 50M		VR			12:30~13:15 LESMILLS BODYPUMP
宮沢				12:30~13:00 ウォーク&ジョグ		13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ		13:15~14:00 市川		12:15~13:15 クロ・背 平・バタ			VR
13:00~14:00 なごみヨガ				13:15~14:15 BE-Body (ビー・ホディー)		13:15~14:00 望月		13:15~14:00 心身鍛造		13:30~14:00 市川			窪田
60				13:30~13:30 脂肪バイバイ		13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ		13:30~14:00 市川		13:30~14:00 ウオーク &ジョグ			14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール)
まさこ				13:45~14:45 マスター エアロ		14:15~15:15 マット ピラティス		14:15~15:15 矢島		14:00~17:30 スイミングスクール 1コース 使用			矢島
14:15~15:15 リセットボール コンディショニング				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			フリー スイミング
田中				19:00~20:00 インナー パワーヨガ R		19:15~19:45 CORE		19:15~20:00 BE-Body (ビー・ホディー)		18:00~19:00 エンジョイ エアロ			
				20:15~20:45 安達		20:00~21:00 VR		20:15~21:00 CORE		藤原			
19:15~20:15 フローヨガ				20:15~20:45 はじめてスイミング		20:15~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ		20:15~21:00 BODYPUMP					
赤澤				21:00~21:45 エンジョイ エアロ		21:00~21:45 今野		21:00~21:45 VR					
20:30~21:00 CORE													
VR													
21:15~22:00 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

**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

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。