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

スタジオ	プール
11:00～11:45 ZUMBA 宮　沢	
12:00～12:45 LesMILLS BODYCOMBAT ビギナー 宮　沢	
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 望月/溝口
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
19:15～20:15 フローヨガ 赤澤	
20:30～21:00 CORE VR	
21:15～22:00 LesMILLS BODYPUMP VR	

火

スタジオ	プール
	10:30～11:30 親子スイミング 矢　島
11：30～11：45 テクニック＆ストレッチ 11：45～12：30 LesMILLS BODYBALANCE 宮　沢	
12:45～13：30 CORE VR	12:30～13:00 ウォーク＆ジョグ 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	
19:15～20:00 LesMILLS BODYBALANCE 宮　沢	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
20:15～21:00 FATBURN EXTREME 林　部	20:15～20：45 はじめてスイミング 望月

レッスン時間変更

水

スタジオ	プール
	10:30～11:30 親子スイミング 矢　島
10:45～11:45 ステップアップエアロ 藤　原	
12:00～13:00 ヨガ 赤　澤	12:15～12:45 はじめてプール 市　川
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
	幼稚園1コース使用
19:00～20:00 インナーパワーヨガR 安　達	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
20:15～20:45 LesMILLS CORE VR	20:15～21:00 初４種目 溝　口
21:00～21:45 エンジョイエアロ 今野	

木

スタジオ	プール
11:00～11:45 エンジョイステップ 藤　原	
12:00～12:45 ZUMBA 林　部	12:15～13:15 なんでもスイミング 望月
13:15～14:00 LesMILLS BODYCOMBAT 宮　沢	13:30～14:15 ウォーク＆脂肪バイバイ 矢　島
14:15～15:15 マットピラティス 田　中	
19:15～19:45 LesMILLS CORE 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
20:00～21:00 LesMILLS BODYBALANCE 赤　澤	20:00～20:45 ウォーク＆脂肪バイバイ 窪　田

定員20名

金

スタジオ	プール
	幼稚園1コース使用
11:00～12:00 らくらくエアロ ERI	
12:15～13:00 LesMILLS 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
13:15～14:00 心身鍛澄 矢　島	13:30～14:00 ウォーク＆ジョグ 窪　田
	スイミングスクール1コース使用
19:15～20:00 BE－Body（ビー・ボディー） 矢　島	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
20:15～21:00 LesMILLS BODYPUMP VR	

土

スタジオ	プール
11:15～12:00 LesMILLS CORE VR	11:15～12:00 ウォーク＆脂肪バイバイ 矢　島
12:15～13:00 LesMILLS DANCE VR	12:15～13:15 クロ・背平・バタ 窪　田
	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
18:00～19:00 エンジョイエアロ 藤　原	

日

スタジオ	プール
11:00～12:00 インナーパワーヨガR 安　達	フリースイミング
12:30～13：15 LesMILLS BODYPUMP VR	
14:00～14:45 身体ほぐし（ストレッチポール） 矢　島	

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

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

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。