

# ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 1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		11:30~11:45 矢島		11:00~11:45 ステップアップ エアロ	矢島	11:00~11:45 エンジョイ ステップ	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	
12:00~12:45 BODYCOMBAT		11:45~12:30 BODYBALANCE		12:00~13:00 ヨガ	矢島	12:00~12:45 ZUMBA		12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP	めざせ! 50M	12:15~13:00 LES MILLS SH'BAM	初クロ・初背 初平・初バタ	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP	
13:00~14:00 なごみヨガ 60	13:00~13:45 のんびり ウォーク	12:30~13:00 ウォーク&ジョグ		12:15~12:45 はじめてプール	市川	12:15~13:15 なんでも スイミング		13:15~14:00 溝口	12:15~13:15 クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	12:15~13:15 初クロ・初背 初平・初バタ	窪田	14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール)	
14:15~15:15 リセットボール コンディショニング	14:00~14:45 がんばれ スイミング	12:45~13:30 CORE		13:15~14:15 BE-Body (ビー・ホディー)	市川	13:15~14:00 溝口		14:15~15:15 矢島	13:30~14:00 ウォーク& 脂肪バイバイ	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ	窪田		
田中	溝口	13:45~14:45 マスター エアロ 60		14:15~15:15 矢島	市川	14:15~15:15 マット ピラティス		田中	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		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		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		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		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		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			
19:30~20:15 SH'BAM		19:15~20:00 BODYBALANCE		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	藤原		
20:30~21:00 CORE		20:15~21:00 FAT BURN EXTREME		20:15~20:45 安達		20:00~21:00 VR		20:15~21:00 矢島					
21:15~22:00 BODYPUMP		20:15~20:45 はじめてスイミング		20:15~20:45 CORE		20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT					
VR		21:00~21:45 溝口		21:00~21:45 溝口		21:00~21:45 溝口		VR					

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

1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。