

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 2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 テクニク&ストレッチ 矢島		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 ビギナー 宮沢		11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢		12:00~13:00 ヨガ 赤澤		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 CORE 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 ウォーク&ジョグ VR	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島	12:15~12:45 はじめてプール 市川	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	13:15~14:15 BE-Body (ビー・ホディー) 矢島	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:00 溝口	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 窪田	12:15~13:00 LES MILLS SH'BAM VR		14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	
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	12:45~13:30 CORE VR	13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原	13:15~14:15 BE-Body (ビー・ホディー) 矢島	幼稚園 1コース 使用	14:15~15:15 マット ピラティス 田中		14:15~15:15 マット ピラティス 田中			14:00~18:15		
		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		
		スイミングスクール 使用のため ご利用できません									スイミングスクール 使用のため ご利用できません		
											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 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・ホディー) 矢島		19:15~20:00 BE-Body (ビー・ホディー) 矢島			
20:30~21:00 CORE VR		20:15~21:00 FAT BURN EXTREME 林部		20:15~20:45 CORE VR		20:00~21:00 BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR		20:15~21:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 窪田			
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR		20:15~20:45 はじめてスイミング 溝口		21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 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

**2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		
	■...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。