

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 4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 テクニック&ストレッチ	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	11:00~12:00 らくらく エアロ	ERI	11:15~12:00 CORE	11:15~12:00 ウォーク& 脂肪バイバイ	11:00~12:00 インナー パワーヨガ R	
12:00~12:45 BODYCOMBAT	レッスン者 変更	11:45~12:30 BODYBALANCE		12:00~13:00 ヨガ		12:00~12:45 ZUMBA		12:15~13:00 BODYPUMP	LESMILLS	VR	12:15~13:00 CORE	12:15~13:15 ウォーク& 脂肪バイバイ	安達
13:00~14:00 なごみヨガ 60	望月	12:30~13:00 CORE	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		12:15~13:15 めぐせ! 50M	藤森	VR	12:15~13:00 DANCE	12:15~13:15 初クロ・初背 初平・初バタ	12:30~13:15 BODYPUMP
14:15~15:15 リセットボール コンディショニング	望月	12:45~13:30 CORE	13:00~13:30 脂肪バイバイ	13:15~14:15 初クロ・初背 初平・初バタ	市川	13:15~14:00 望月		13:15~14:00 心身鍛造	矢島	VR	13:30~14:00 市川	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ	VR
	レッスン者 変更	13:45~14:45 マスター エアロ 60	矢島	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ	市川	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ		13:30~14:00 市川	蓮田	レッスン 変更	14:00~18:15	14:00~18:15	フリー スイミング
		15:00~18:15		14:15~15:15 マット ピラティス		14:15~15:15 マット ピラティス		14:15~15:15 矢島			14:00~18:15	14:00~18:15	14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール)
		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		14:00~18:15	14:00~18:15	矢島
		19:00~20:00 インナー パワーヨガR		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			
19:15~20:15 フローヨガ	赤澤	19:15~20:00 BODYBALANCE		20:00~21:00 CORE		20:00~21:00 CORE		20:15~21:00 BODYCOMBAT					
20:30~21:00 CORE	VR	20:15~21:00 FATBURN	20:15~20:45 はじめてスイミング	20:15~20:45 CORE	初4種目	20:00~21:00 BODYBALANCE	20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ	20:15~21:00 BODYCOMBAT					
21:15~22:00 BODYPUMP	VR	林部	望月	21:00~21:45 エンジョイ エアロ	今野	21:00~21:45 エンジョイ エアロ	蓮田	VR					
	レッスン者 変更		レッスン者 変更		レッスン 変更								

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

4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				

■...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。

24時間営業 プール 最終利用 22:00