

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 5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	11:00~12:00 らくらく エアロ ERI		11:15~12:00 CORE VR	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 BODYCOMBAT ビギナー 宮沢		11:45~12:30 BODYBALANCE 宮沢		12:00~13:00 ヨガ 赤澤	12:15~12:45 はじめてプール 市川	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 DANCE VR	12:15~13:15 クロ・背 平・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 望月	12:30~13:00 ウォーク&ジョグ VR	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島	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	13:15~14:00 望月		13:15~14:00 心身鍛造 矢島	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 窪田	レッスン名 変更	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	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 望月	12:45~13:30 CORE VR	13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		幼稚園 1コース 使用	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					
		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					
				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・ボディー) 矢島		18:00~19:00 エンジョイ エアロ 藤原			
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 BODYBALANCE 宮沢		20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 窪田	20:15~21:00 初4種目 溝口	20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 BODYCOMBAT VR					
20:30~21:00 CORE VR		20:15~21:00 FATBURN EXTREME 林部	20:15~20:45 はじめてスイミング 望月	21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野									
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

5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。