

# ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 7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 矢島 テクニク&ストレッチ		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	定員20名	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 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		12:15~13:00 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/溝口	12:30~13:00 ウォーク&ジョグ CORE 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		12:15~13:15 なんでも スイミング 市川		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	
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	12:45~13:30 ウォーク&ジョグ CORE VR	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:15 初クロ・初背 初平・初バタ 市川		13:15~14:00 望月 市川		13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 宮沢		13:15~14:00 心身鍛造 矢島	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 窪田	14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	
		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		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		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		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			14:00~17:30 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) 矢島		19:15~20:00 BE-Body (ビー・ボディ) 矢島			
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢		20:00~21:00 DANCE VR		20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP VR		18:00~19:00 エンジョイ エアロ 藤原			
20:30~21:00 CORE VR		20:15~21:00 はじめてスイミング 望月		20:15~20:45 初4種目 溝口		20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 窪田		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP VR					
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR		21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野											

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

**7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。