

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 宮沢 | | 11:30~11:45 矢島 テクニク&ストレッチ | | 10:45~11:45 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 | 11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR | レッスン 変更 | 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 CORE VR | 12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 矢島 | 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 CORE VR | 13:30~14:00 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 | | 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 | | 13:30~14:15 望月 | | 14:15~15:15 マット ピラティス 田中 | | 14:00~17:30 スイミングスクール 1コース 使用 | | | |
| | | 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 | | 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 | | | |
| | | | | 19:00~20:00 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 | | 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 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢 | | 20:00~21:00 CORE VR | | 20:00~21:00 CORE VR | | 20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP VR | | | | | |
| 20:30~21:00 CORE VR | | 20:15~21:00 FAT BURN EXTREME 林部 | 20:15~20:45 はじめてスイミング 望月 | 20:15~20:45 CORE VR | | 20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 窪田 | | | | | | | |
| 21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR | | | | 21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野 | | 21:00~21:45 赤澤 | | | | | | | |

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 | | |

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。