

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		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		11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR		11:15~12:00 LES MILLS CORE VR		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	定員20名	12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP 藤森		12:15~13:00 LES MILLS DANCE VR		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 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	12:15~13:15 なんでも スイミング 望月		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		12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 望月		12:30~13:15 イントラ 変更 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/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・ボディー) 矢島	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:00 望月		13:15~14:00 心身鍛造 矢島		イントラ 変更		14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	
		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		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		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			
				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					
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		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 LES MILLS 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			
20:30~21:00 LES MILLS CORE VR		20:15~21:00 FATBURN EXTREME 林部		20:15~20:45 CORE VR		20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 望月		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP VR					
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR		20:15~20:45 はじめてスイミング 望月		20:15~20:45 初4種目 溝口		21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野		イントラ 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

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	
■・・・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。