

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 3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				レッスン 追加
11:00~11:45 ZUMBA		11:30~11:45 矢島 テクニク&ストレッチ		10:45~11:45 エアロ ステップアップ	矢島	11:00~11:45 エンジョイ ステップ		11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR		11:15~12:00 CORE ウォーク& 脂肪バイバイ		11:00~12:00 インナー パワーヨガR	11:15~12:00 ウォーク &ジョグ
12:00~12:45 VR	VRに 変更	11:45~12:30 宮沢 BODYBALANCE		12:00~13:00 ヨガ		12:00~12:45 ZUMBA	定員20名	12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP VR	12:15~13:15 めぐせ! 50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	12:15~13:00 DANCE VR	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ	安達	ちづみ
13:00~14:00 なごみヨガ 60	13:00~13:45 のんびり ウォーク 望月/溝口	12:30~13:00 CORE 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		13:15~14:00 心身鍛造 矢島	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ	12:30~13:15 VR	12:30~13:15 BODYPUMP VR	12:30~13:15 BODYPUMP VR	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ
14:15~15:15 リセットボール コンディショニング	14:00~14:45 がんばれ スイミング 望月/溝口	12:45~13:30 VR		13:15~14:15 BE-Body (ビー・ホディー)	矢島	13:15~14:00 望月 初クロ・初背 初平・初バタ		14:15~15:15 マット ピラティス 田中	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢島	13:30~14:00 市川 ウォーク &ジョグ	14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール)	ちづみ	レッスン 追加
		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		19:00~20:00 インナー パワーヨガR		19:15~19:45 CORE VR	VRに 変更	19:15~20:00 BE-Body (ビー・ホディー)	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	14:00~17:30 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		
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE VR	VRに 変更	20:00~21:00 CORE VR		20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP VR	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	18:00~19:00 エンジョイ エアロ 藤原			
20:30~21:00 CORE VR		20:15~21:00 FAT BURN 林部		20:15~20:45 安達		20:15~20:45 CORE 望月			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				
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR		20:15~20:45 はじめてスイミング 望月		20:15~21:00 CORE 溝口		20:15~21:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 望月			19:15~20:00 CORE VR				
		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 今野		21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野			20:15~21:00 CORE VR				

24時間営業

プール 最終利用 22:00

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

3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		

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。