

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 4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
11:00~11:45 ZUMBA 宮沢		10:30~11:30 親子 スイミング 矢島		10:30~11:30 親子 スイミング 矢島		11:00~11:45 エンジョイ ステップ 藤原		11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR 藤原	幼稚園 1コース 使用	11:15~12:00 CORE VR 矢島		11:00~12:00 インナー パワーヨガR 安達	11:15~12:00 ウォーク & ジョグ ちふみ
12:00~12:30 BODYCOMBAT 宮沢	時間変更	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		12:00~12:45 ZUMBA 林部	定員20名	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 望月	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 望月	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP VR 矢島	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ ちふみ
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 矢島		13:15~14:15 BE-Body (ビ・ホディー) 矢島		13:15~14:00 望月		13:15~14:00 心身鍛錬 矢島	13:30~14:00 ウォーク & ジョグ 原	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		14:00~14:45 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/溝口	12:45~13:30 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢		14:15~15:15 マット ピラティス 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 矢島	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		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 赤澤		19:15~20:00 BE-Body (ビ・ホディー) 矢島	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 21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR		19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢	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	20:15~20:45 はじめにスイミング 望月		20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP VR 矢島	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				

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

4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			

■...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。