

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
			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 CORE VR		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	11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢		12:00~13:00 ヨガ 赤澤		12:00~12:45 ZUMBA 林部	12:15~13:15 なんでも スイミング	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	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 望月	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP VR	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 VR	13:00~13:30 CORE 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:15 BE-Body (ビ・ホディー) 矢島	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	13:15~14:00 望月	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:00 心身鍛錬 矢島	13:30~14:00 平泳ぎ・バタフライ 市川	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 原	14:00~17:30	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 CORE 宮沢	13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原	14:15~15:15 マット ピラティス 田中	幼稚園 1コース 使用	14:15~15:15 マット ピラティス 田中	15:00~18:15	14:15~15:15 マッド ピラティス 田中	15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~18:15	14:00~17:30	
		15:00~18:15	15:00~18:15	15:00~18:15	16:00~18:15	15:00~18:15	15:00~18:15	16:00~18:15	16:00~18:15	16:00~18:15	16:00~18:15	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	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	スイミングスクール 使用のため ご利用できません	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 CORE VR	20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤	19:15~20:00 BE-Body (ビ・ホディー) 矢島	20:15~21:00 レスミルズ 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 FAT BURN EXTREME 林部	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		20:00~21:00 レスミルズ BODYBALANCE 赤澤	20:15~21:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 望月	20:15~21:00 レスミルズ 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

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。