

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 5月 ⇒初めての方でも安心オススメ VR⇒バーチャルレッスン

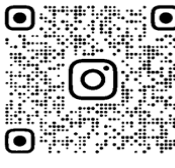
月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11:00~11:45  ZUMBA 宮 沢		11:30~11:45 テクニク&ストレッチ 矢 島	10:30~11:30 親子 スイミング	10:45~11:45 ステップアップ 藤 原	10:30~11:30 親子 スイミング	11:00~11:45 エンジョイ ステップ 藤 原	定員20名	11:15~12:00 DANCE VR	幼稚園 1コース 使用	11:15~12:00 CORE VR	11:15~12:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢 島	11:00~12:00 インナー パワーヨガ R 安 達	11:15~12:00 ウォーク &ジョグ ちふみ
12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮 沢		11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 宮 沢	12:30~13:00 ウォーク&ジョグ 矢 島	12:00~13:00 ヨガ 赤 澤	12:15~12:45 はじめてプール 市 川	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	12:45~13:30 CORE VR	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢 島	13:15~14:15 BE-Body (ビー・ボディー) 矢 島	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市 川	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR	13:30~14:15 ウォーク& 脂肪バイバイ 矢 島	13:15~14:00 心身鍛造 矢 島	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 原				
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	13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶 原			幼稚園 1コース 使用	14:15~15:15 マット ピラティス 田 中			スイミングスクール 1コース 使用		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	
		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				
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 宮 沢	20:15~20:45 はじめてスイミング 望月	19:00~20:00 インナー パワーヨガR 安 達	20:15~21:00 初4種目 溝 口	19:15~19:45 CORE VR	20:00~20:45 ウォーク& 脂肪バイバイ 望 月	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 CORE VR		20:15~21:00 FAT BURN EXTREME 林 部		20:15~20:45 CORE VR		20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤 澤		20:15~21:00 LES MILLS 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	

5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

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。

■・・・ノースタッフデー ○・・・特別営業