

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 7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

スタジオ

11:00~11:45

ZUMBA

宮沢

12:00~12:30

BODYCOMBAT

宮沢

13:00~14:00

なごみヨガ

60

まさこ

14:15~15:15

リセットボール

コンディショニング

田中

19:15~20:15

フローヨガ

赤澤

20:30~21:00

CORE

VR

21:15~22:00

BODYPUMP

VR

プール

10:30~11:30

親子

スイミング

矢島

11:30~11:45

テクニク&ストレッチ

矢島

11:45~12:30

BODYBALANCE

宮沢

12:30~13:00

ウォーク&ジョグ

脂肪バイバイ

矢島

13:45~14:45

マスター

エアロ

60

梶原

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

19:15~20:00

BODYBALANCE

宮沢

20:15~21:00

FATBURN

EXTREME

林部

20:15~20:45

はじめてスイミング

望月

24時間営業

火

スタジオ

11:30~11:45

矢島

11:45~12:30

BODYBALANCE

宮沢

12:45~13:30

CORE

VR

13:45~14:45

マスター

エアロ

60

梶原

19:15~20:00

BODYBALANCE

宮沢

20:15~21:00

FATBURN

EXTREME

林部

プール

10:30~11:30

親子

スイミング

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

13:15~14:15

初クロ・初背

初平・初バタ

市川

14:15~15:15

マット

ピラティス

田中

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

はじめてスイミング

望月

24時間営業

水

スタジオ

10:45~11:45

ステップアップ

エアロ

藤原

12:00~13:00

ヨガ

赤澤

13:15~14:15

BE-Body

(ビ・ボディー)

矢島

19:00~20:00

インナー

パワーヨガR

安達

20:15~20:45

CORE

VR

21:00~21:45

エンジョイ

エアロ

今野

プール

10:30~11:30

親子

スイミング

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

13:15~14:15

初クロ・初背

初平・初バタ

市川

14:15~15:15

マット

ピラティス

田中

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

20:15~21:00

初4種目

溝口

プール 最終利用 22:00

木

スタジオ

11:00~11:45

エンジョイ

ステップ

藤原

12:00~12:45

ZUMBA

林部

13:15~14:00

BODYCOMBAT

VR

14:15~15:15

マット

ピラティス

田中

19:15~19:45

CORE

VR

20:00~21:00

BODYBALANCE

赤澤

プール

10:30~11:30

親子

スイミング

矢島

12:15~13:15

なんでも

スイミング

市川

13:30~14:15

ウォーク&

脂肪バイバイ

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

20:00~20:45

ウォーク

& ジョグ

望月

定員20名

金

スタジオ

11:15~12:00

DANCE

VR

12:15~13:00

BODYPUMP

藤森

13:15~14:00

心身鍛錬

矢島

19:15~20:00

BE-Body

(ビ・ボディー)

矢島

20:15~21:00

BODYPUMP

原

プール

幼稚園

1コース

使用

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

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

1コース

使用

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

20:15~21:00

BODYPUMP

原

イントラに

変更

土

スタジオ

11:15~12:00

CORE

VR

12:15~13:00

DANCE

VR

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

18:00~19:00

エンジョイ

エアロ

藤原

プール

11:15~12:00

ウォーク&

脂肪バイバイ

矢島

12:15~13:15

クロ・背

平・バタ

望月

14:00~14:45

身体ほぐし

(ストレッチボール)

矢島

スイミングスクール

使用のため

ご利用できません

日

スタジオ

11:00~12:00

インナー

パワーヨガR

安達

12:30~13:15

BODYPUMP

VR

14:00~14:45

身体ほぐし

(ストレッチボール)

矢島

プール

11:15~12:00

ウォーク

& ジョグ

ちふみ

12:15~13:15

クロ・背

平・バタ

ちふみ

スイミングスクール

使用のため

ご利用できません

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

7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

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!

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。

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。