

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 11月

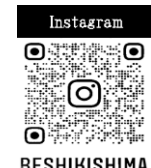
⇒初めての方でも安心オススメ

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	レッスン変更	11:30~11:45 矢島	10:30~11:30 親子 スイミング	10:45~11:45 エアロ 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	11:00~11:45 エンジョイ ステップ 藤原	11:15~12:00 DANCE VR 藤森	11:15~12:00 幼稚園 1コース 使用	11:15~12:00 CORE VR 望月	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 BODYCOMBAT VR		11:45~12:30 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 望月	12:15~13:00 BODYPUMP 藤森	12:15~13:15 めざせ！50M クロール・背泳ぎ 市川	12:15~13:00 DANCE VR 望月	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 矢島	12:30~13:15 BODYPUMP VR 望月	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 原/溝口	12:45~13:30 CORE VR マスター エアロ 60 梶原	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:15 BE-Body (ビー・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 BODYCOMBAT VR 田中	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	14:00~17:30 スイミングスクール 1コース 使用		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	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	19:00~20:00 インナー パワーヨガR 安達	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	14:15~15:15 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	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			
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 心身鍛造 矢島		20:00~21:00 CORE VR 赤澤		19:15~19:45 CORE VR 赤澤		19:15~20:00 BE-Body (ビー・ホディー) 矢島					
20:30~21:00 CORE VR		20:15~21:00 FATBURN EXTREME 林部	20:15~20:45 はじめてスイミング 望月	20:15~20:45 CORE VR 今野	20:15~21:00 初4種目 溝口	20:00~21:00 BODYBALANCE 望月	20:00~20:45 ウォーク &ジョグ 望月	20:15~21:00 BODYPUMP 原					
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR				21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野									



休館・休講
代行などの
お知らせを
更新します！



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

11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。