

# ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 10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<br>ZUMBA<br>宮沢                |                                   | 10:30~11:30<br>親子スイミング<br>矢島                  |     | 10:30~11:30<br>親子スイミング<br>矢島                  |     | 11:00~11:45<br>エンジョイステップ<br>藤原                | 定員20名 | 11:15~12:00<br>DANCE<br>VR                    | 幼稚園1コース使用 | 11:15~12:00<br>CORE<br>VR                     |     | 11:00~12:00<br>インナーパワーヨガR<br>安達          | 11:15~12:00<br>ウォーク&ジョグ<br>ちふみ |
| 12:00~12:30<br>LES MILLS BODYCOMBAT<br>宮沢 |                                   | 11:30~11:45<br>テクニク&ストレッチ<br>矢島               |     | 10:45~11:45<br>エアロ<br>藤原                      |     | 12:00~12:45<br>ZUMBA<br>林部                    |       | 12:15~13:00<br>LES MILLS BODYPUMP<br>藤森       |           | 12:15~13:00<br>CORE<br>VR                     |     | 12:30~13:15<br>LES MILLS BODYPUMP<br>VR  | 12:15~13:15<br>クロ・背平・バタ<br>ちふみ |
| 13:00~14:00<br>なごみヨガ60<br>まさこ             | 13:00~13:45<br>のんびりウォーク<br>原/溝口   | 12:30~13:00<br>ウォーク&ジョグ<br>矢島                 |     | 12:15~12:45<br>はじめてプール<br>市川                  |     | 12:15~13:15<br>なんでもスイミング<br>望月                |       | 12:15~13:15<br>めざせ! 50M<br>クロール・背泳ぎ<br>市川     |           | 12:15~13:15<br>クロ・背平・バタ<br>望月                 |     | 14:00~14:45<br>身体ほぐし<br>(ストレッチボール)<br>矢島 |                                |
| 14:15~15:15<br>リセットボール<br>コンディショニング<br>田中 | 14:00~14:45<br>がんばれスイミング<br>望月/溝口 | 12:45~13:30<br>CORE<br>VR                     |     | 13:15~14:15<br>初クロ・初背<br>初平・初バタ<br>市川         |     | 13:15~14:00<br>望月                             |       | 13:15~14:00<br>心身鍛造<br>矢島                     |           | 14:00~17:30<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |     |                                          |                                |
|                                           |                                   | 13:45~14:45<br>マスターエアロ60<br>梶原                |     | 13:00~14:00<br>脂肪バイバイ<br>矢島                   |     | 14:15~15:15<br>マットピラティス<br>田中                 |       | 13:30~14:15<br>ウォーク&脂肪バイバイ<br>矢島              |           |                                               |     |                                          |                                |
|                                           |                                   | 15:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |     | 13:30~14:15<br>ウォーク&脂肪バイバイ<br>矢島              |     | 15:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |       | 14:15~15:15<br>マットピラティス<br>田中                 |           |                                               |     |                                          |                                |
|                                           |                                   |                                               |     | 16:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |     | 15:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |       | 16:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |           |                                               |     |                                          |                                |
| 19:15~20:15<br>フローヨガ<br>赤澤                |                                   | 19:15~20:00<br>LES MILLS BODYBALANCE<br>宮沢    |     | 19:00~20:00<br>インナー<br>パワーヨガR<br>安達           |     | 19:15~19:45<br>CORE<br>VR                     |       | 19:15~20:00<br>BE-Body<br>(ビー・ボディー)<br>矢島     |           | 18:00~19:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>藤原             |     |                                          |                                |
| 20:30~21:00<br>CORE<br>VR                 |                                   | 20:15~21:00<br>FATBURN EXTREME<br>林部          |     | 20:15~20:45<br>CORE<br>VR                     |     | 20:00~21:00<br>LES MILLS BODYBALANCE<br>赤澤    |       | 20:15~21:00<br>LES MILLS BODYPUMP<br>原        |           |                                               |     |                                          |                                |
| 21:15~22:00<br>LES MILLS BODYPUMP<br>VR   |                                   | 20:15~20:45<br>はじめてスイミング<br>望月                |     | 20:15~21:00<br>初4種目<br>溝口                     |     | 20:00~20:45<br>ウォーク&ジョグ<br>望月                 |       |                                               |           |                                               |     |                                          |                                |
|                                           |                                   |                                               |     | 21:00~21:45<br>エンジョイ<br>エアロ<br>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        |

| 10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 |    |    |    |    |    |    |

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。