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

スタジオ	プール
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	13:00～13:45 のんびりウォーク 原/溝口
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
19:15～20:15 フローヨガ 赤　澤	
20:30～21:00 CORE VR	
21:15～22:00 BODYPUMP VR	

火

スタジオ	プール
	10:30～11:30 親子スイミング 矢　島
11：30～11：45 テクニック&ストレッチ	
11：45～12：30 BODYBALANCE 宮　沢	
12:45～13：30 CORE VR	12:30～13:00 ウォーク&ジョグ
13:45～14:45 マスターエアロ60 梶　原	13:00～13:30 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
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

水

スタジオ	プール
	10:30～11:30 親子スイミング 矢　島
10:45～11:45 ステップアップエアロ 藤　原	
12:00～13:00 ヨガ 赤　澤	12:15～12:45 はじめてプール 市　川
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
	幼稚園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
19:00～20:00 インナーパワーヨガR 安　達	
20:15～20:45 CORE VR	20:15～21:00 初４種目 溝　口
21:00～21:45 エンジョイエアロ 今野	

木

スタジオ	プール
11:00～11:45 エンジョイステップ 藤　原	
12:00～12:45 ZUMBA 林　部	12:15～13:15 なんでもスイミング 望　月
13:15～14:00 BODYCOMBAT VR	13:30～14:15 ウォーク&脂肪バイバイ 矢　島
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
19:15～19:45 CORE VR	
20:00～21:00 BODYBALANCE 赤　澤	20:00～20:45 ウォーク&ジョグ 望　月

定員20名

金

スタジオ	プール
	幼稚園1コース使用
11:15～12：00 DANCE VR	
12:15～13:00 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
13:15～14:00 心身鍛澄 矢　島	13:30～14:00 ウォーク&ジョグ 原
	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
19:15～20:00 BE－Body（ビー・ボディー） 矢　島	
20:15～21:00 BODYPUMP 原	

土

スタジオ	プール
11:15～12:00 CORE VR	11:15～12:00 ウォーク&脂肪バイバイ 矢　島
12:15～13:00 DANCE VR	12:15～13:15 クロ・背平・バタ 望　月
	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	

日

スタジオ	プール
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
12:30～13：15 BODYPUMP VR	12:15～13:15 クロ・背平・バタ ちふみ
14:00～14:45 身体ほぐし（ストレッチポール） 矢　島	

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

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。