

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 1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
11:00~11:45 ♪ZUMBA 宮沢 12:00~12:30 INTRAに 変更 宮沢 13:00~14:00 なごみヨガ 60 まさこ 14:15~15:15 がんばれ リセットボール コンディショニング 田中	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 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢 12:45~13:30 CORE VR マスター エアロ 60 梶原	10:30~11:30 親子 スイミング 藤原 11:45~12:30 エアロ 矢島 12:00~13:00 ヨガ 赤澤 市川 12:30~13:00 ウォーカー&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	10:45~11:45 ステップアップ エアロ 矢島 12:00~12:45 ヨガ 赤澤 市川 12:30~13:00 ウォーカー&ジョグ 脂肪バイバイ 矢島 13:15~14:15 初クロ・初背 初平・初バタ BE-Body (ビー・ボディー) 矢島	11:00~11:45 エンジョイ ステップ 藤原 12:00~12:45 ♪ZUMBA はじめてプール 林部 12:15~12:45 なんでも スイミング 望月 13:15~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ BE-Body (ビー・ボディー) 市川 13:15~14:00 マット ピラティス 幼稚園 1コース 使用 田中	11:15~12:00 LES MILLS DANCE VR 12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP 藤森 12:15~13:15 めさせ！50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ 望月 心身鍛錬 矢島 14:15~15:15 マット ピラティス 幼稚園 1コース 使用 田中	11:15~12:00 LES MILLS CORE VR 12:15~13:00 LES MILLS DANCE VR 14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	11:15~12:00 ウォーカー& 脂肪バイバイ 矢島 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	11:00~12:00 インナー ⁺ パワーヨガ R 安達 12:30~13:15 LesMills BODYPUMP VR 14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	11:15~12:00 ウォーカー &ジョグ 矢島 12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 望月 14:00~16:00 スイミングスクール 使用のため ご利用できません 10:30~15:00 / 18:30~21:00 エンジョイ エアロ 藤原	11:00~12:00 インナー ⁺ パワーヨガ R 安達 12:30~13:15 LesMills BODYPUMP VR 14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島	11:15~12:00 ウォーカー &ジョグ ちふみ 12:15~13:15 クロ・背 平・バタ ちふみ 10:30~16:00
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤 20:30~21:00 CORE VR 21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR	19:15~20:00 LesMills BODYBALANCE 宮沢 20:15~21:00 FATBURN EXTREME はじめにスイミング 林部	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	19:15~19:45 CORE VR 20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤 21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野	20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 溝口 20:15~21:00 CORE VR 21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野	20:00~20:45 ウォーカー &ジョグ 赤池 20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 原						

24時間営業

プール 最終利用 22:00

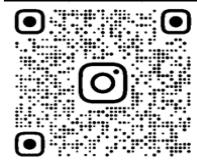
レッスンの途中入室・退室は事故や怪我の危険性があるのでお断りさせて頂いております。

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	

1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