

# ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 2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	
12:00~12:30	BODYCOMBAT	
13:00~14:00	なごみヨガ	のんびり ウォーク 60
14:15~15:15	まさこ	がんばれ スイミング
19:15~20:15	フローヨガ	
20:30~21:00	CORE	
21:15~22:00	BODYPUMP	

火	スタジオ	プール
10:30~11:30	親子 スイミング	
11:30~11:45	矢島	テクニック&ストレッチ
11:45~12:30		BODYBALANCE
12:45~13:30	宮沢	12:30~13:00 ウォーク&ジョグ
13:45~14:45	VR	13:00~13:30 脂肪バイバイ
14:00~14:45	マスター エアロ 60	
19:15~20:00	LesMills BODYBALANCE	
20:15~20:45	宮沢	はじめてスイミング
20:45~21:00	FATBURN EXTREME	
21:00~21:45	林部	

水	スタジオ	プール
10:30~11:30	親子 スイミング	
10:45~11:45	エアロ	ステップアップ
11:00~12:00	藤原	
12:00~13:00	ヨガ	12:15~12:45 はじめてプール
12:45~13:30	赤澤	13:00~13:30 脂肪バイバイ
13:45~14:45	市川	13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ
14:00~14:45	VR	13:15~14:00 (ビー・ボディー)
19:00~20:00	インナー パワーヨガR	
20:15~20:45	安達	
20:45~21:00	CORE	20:15~21:00 初4種目
21:00~21:45	VR	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	エアロ	エンジョイ ステップ
12:00~12:45	藤原	定員20名
12:45~13:30	ZUMBA	12:15~13:15 なんでも スイミング
13:15~14:15	BE-Body (ビー・ボディー)	13:15~14:00 マット ピラティス
14:15~15:15	市川	14:15~15:15 マット ピラティス
19:15~19:45	VR	
20:00~21:00	LESMILLS BODYBALANCE	20:00~20:45 ウォーク &ジョグ
21:00~21:45	赤澤	

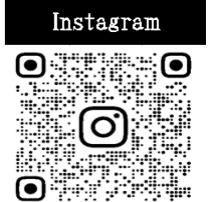
金	スタジオ	プール
11:15~12:00	LESMILLS DANCE	幼稚園 1コース 使用
12:15~13:00	VR	
12:15~13:15	LESMILLS BODYPUMP	めさせ！50M クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ
13:15~14:00	藤森	心身鍛澄
14:15~15:15	VR	市川
19:15~20:00	LESMILLS BODYBALANCE	望月
20:00~20:45	矢島	心身鍛澄
20:45~21:00	原	望月
21:00~21:45	LESMILLS BODYPUMP	

土	スタジオ	プール
11:15~12:00	LESMILLS CORE	ウォーク& 脂肪バイバイ
12:15~13:00	VR	矢島
12:15~13:15	LESMILLS DANCE	クロ・背 平・バタ
14:00~14:45	VR	
18:00~19:00	エンジョイ エアロ	

日	スタジオ	プール
11:00~12:00	インナー	ウォーク &ジョグ
12:30~13:15	安達	クロ・背 平・バタ
14:00~14:45	ちふみ	
18:00~19:00	LESMILLS BODYPUMP	



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

## 2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

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。

■…ノースタッフデー ○…特別営業