

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		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		10:30~11:30 親子 スイミング 矢島		10:30~11:30 親子 スイミング 矢島		11:00~11:45 エンジョイ ステップ 藤原	10:45~11:45 ステップアップ エアロ 藤原	11:15~12:00 DANCE VR	11:15~12:00 幼稚園 1コース 使用	11:15~12:00 CORE VR	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 LES MILLS BODYCOMBAT 宮沢		11:30~11:45 テクニク&ストレッチ 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 市川	12:15~13:00 LES MILLS 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	12:15~13:00 DANCE VR	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 望月	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP VR	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	12:30~13:00 ウォーク&ジョグ 矢島		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	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT VR	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				
14:15~15:15 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	12:45~13:30 CORE VR		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原		14:15~15:15 マット ピラティス 田中			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			14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 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		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		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					
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 宮沢		19:00~20:00 インナー パワーヨガR 安達	20:15~21:00 初4種目 溝口	19:15~19:45 CORE VR	20:00~20:45 ウォーク &ジョグ 赤池	19:15~20:00 BE-Body (ビー・ボディー) 矢島		18:00~19:00 エンジョイ エアロ 藤原			
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		20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 原					
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR				21:00~21:45 エンジョイ エアロ 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

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