

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 4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		11:15~12:00 DANCE VR	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 BODYCOMBAT 宮沢		11:30~11:45 テクニク&ストレッチ 矢島		10:45~11:45 エアロ 藤原		12:00~12:45 ZUMBA 林部	定員20名	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	12:15~13:00 DANCE VR	12:15~13:15 クロ・背 平・バタ 望月	12:30~13:15 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 CORE VR	12:45~13:30 ウォーク&ジョグ 矢島	12:15~12:45 はじめてプール 赤澤	13:00~14:00 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:15 初クロ・初背 初平・初バタ 市川	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	12:15~13:00 DANCE VR	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	
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	13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶原	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	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 望月	14:15~15:15 マット ピラティス 田中	13:15~14:00 望月	13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 原				
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 BODYBALANCE 宮沢		19:00~20:00 インナー パワーヨガR 安達		19:15~19:45 CORE VR		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 CORE VR		20:00~21:00 BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 BODYPUMP 原					
21:15~22:00 BODYPUMP VR		20:15~20:45 はじめてスイミング 望月		20:15~20:45 初4種目 溝口		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

4月営業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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。