

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 5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 |
| | | | 10:30~11:30 親子 スイミング | | 10:30~11:30 親子 スイミング | | | | 幼稚園 1コース 使用 | | | | |
| 11:00~11:45 ZUMBA 宮沢 | | 11:30~11:45 テクニク&ストレッチ 宮沢 | 矢島 | 10:45~11:45 ステップアップ エアロ 藤原 | 矢島 | 11:00~11:45 エンジョイ ステップ 藤原 | 定員20名 | 11:15~12:00 DANCE VR | | 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 | | 11:45~12:30 BODYBALANCE 宮沢 | 12:30~13:00 ウォーク&ジョグ VR | 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 望月 | 12:15~13:00 BODYPUMP 藤森 | 12:15~13:15 めざせ! 50M クロール・背泳ぎ 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 | 12:45~13:30 CORE VR | 13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島 | 13:15~14:15 BE-Body (ビ・ホディー) 矢島 | 13:00~14:00 初クロ・初背 初平・初バタ 市川 | 13:15~14:00 BODYCOMBAT VR | 13:15~14:00 望月 | 13:15~14:00 心身鍛造 矢島 | 13:30~14:00 市川 | 13:30~14:00 ウォーク &ジョグ 原 | 14:00~17:30 スイミングスクール 1コース 使用 | 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 | | | 幼稚園 1コース 使用 | 14:15~15:15 マット ピラティス 田中 | 15:00~18:15 | | 15:00~18:15 | | 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 | | |
| | | 15:00~18:15 | | | 16:00~18:15 | | 15:00~18:15 | | 15:00~18:15 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 19:15~19:45 | 19:15~20:00 BE-Body (ビ・ホディー) 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 FAT BURN EXTREME 林部 | 20:15~20:45 はじめてスイミング 望月 | 20:15~20:45 CORE VR | 20:15~21:00 初4種目 溝口 | 20:00~21:00 BODYBALANCE 赤澤 | 20:00~20:45 ウォーク &ジョグ 飯島 | 20:15~21:00 BODYPUMP 原 | | | | | |
| 21:15~22:00 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 | |

| 5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

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。