

ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 6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 矢島 テクニク&ストレッチ		10:45~11:45 ステップアップ エアロ 藤原		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		12:00~13:00 ヨガ 赤澤		12:00~12:45 ZUMBA 林部		12:15~13:00 BODYPUMP 藤森	12:15~13:00 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 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:15 BE-Body (ビー・ホディー) 矢島	13:00~14:00 はじめてプール スイミング 望月	13:15~14:00 BODYCOMBAT VR		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	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	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	
19:15~20:15 フロ-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・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 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 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

6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				

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