

# ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 8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                                                 |                                    | LINE                                                                                                                                                 |     |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 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                                | スタジオ                                                                                                                                                 | プール |
| 11:00~11:45<br>ZUMBA<br>宮沢                 |                                       | 10:30~11:30<br>親子<br>スイミング<br>矢島                                           |                                | 10:30~11:30<br>親子<br>スイミング<br>矢島         |                                               | 11:00~11:45<br>エンジョイ<br>ステップ<br>藤原            | 12:00~12:45<br>ZUMBA<br>林部                         | 11:15~12:00<br>DANCE<br>VR<br>藤森              | 12:15~13:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>藤森    | 11:15~12:00<br>CORE<br>VR<br>望月               | 11:15~12:00<br>ウォーク&<br>脂肪バイバイ<br>矢島 | 11:00~12:00<br>インナー<br>パワーヨガR<br>安達               | 11:15~12:00<br>ウォーク<br>&ジョグ<br>ちふみ | <div>休館・休講<br/>代行などの<br/>お知らせを<br/>更新します！</div> <div>Instagram</div> <div>BESHIKISHIMA</div> <div>休館・休講・代行<br/>などのお知らせや<br/>イベント写真を<br/>更新します！</div> |     |
| 12:00~12:30<br>BODYCOMBAT<br>宮沢            |                                       | 11:30~11:45<br>テクニク&ストレッチ<br>11:45~12:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>宮沢 | 12:30~13:00<br>ウォーク&ジョグ<br>VR  | 12:00~13:00<br>ヨガ<br>赤澤                  | 12:15~12:45<br>はじめてプール<br>市川                  | 12:15~13:15<br>なんでも<br>スイミング<br>望月            | 13:15~14:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>VR<br>矢島 | 13:15~14:00<br>心身鍛錬<br>矢島                     | 13:15~14:00<br>平泳ぎ・バタフライ<br>市川                | 12:15~13:00<br>DANCE<br>VR<br>望月              | 12:15~13:15<br>クロ・背<br>平・バタ<br>望月    | 12:30~13:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>VR<br>ちふみ | 12:15~13:15<br>クロ・背<br>平・バタ<br>ちふみ |                                                                                                                                                      |     |
| 13:00~14:00<br>なごみヨガ<br>60<br>まさこ          | 13:00~13:45<br>のんびり<br>ウォーク<br>原/溝口   | 12:45~13:30<br>CORE<br>VR                                                  | 13:00~13:30<br>脂肪バイバイ<br>矢島    | 13:15~14:15<br>BE-Body<br>(ビ・ホディー)<br>矢島 | 13:00~14:00<br>初クロ・初背<br>初平・初バタ<br>市川         | 13:30~14:15<br>ウォーク&<br>脂肪バイバイ<br>矢島          | 14:15~15:15<br>マット<br>ピラティス<br>田中                  | 13:30~14:00<br>ウォーク<br>&ジョグ<br>原              | 13:30~14:00<br>ウォーク<br>&ジョグ<br>原              | 14:00~17:30<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |                                      |                                                   |                                    |                                                                                                                                                      |     |
| 14:15~15:15<br>リセットボール<br>コンディショニング<br>田中  | 14:00~14:45<br>がんばれ<br>スイミング<br>望月/溝口 | 13:45~14:45<br>マスター<br>エアロ<br>60<br>梶原                                     |                                |                                          | 15:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません | 15:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません | 15:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません      | 16:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません | 16:00~18:15<br>スイミングスクール<br>使用のため<br>ご利用できません |                                               |                                      |                                                   |                                    |                                                                                                                                                      |     |
| 19:15~20:15<br>フローヨガ<br>赤澤                 |                                       | 19:15~20:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>宮沢                              | 20:15~20:45<br>はじめてスイミング<br>望月 | 19:00~20:00<br>インナー<br>パワーヨガR<br>安達      | 20:15~21:00<br>初4種目<br>溝口                     | 19:15~19:45<br>CORE<br>VR<br>赤澤               | 20:00~21:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>望月      | 19:15~20:00<br>BE-Body<br>(ビ・ホディー)<br>矢島      | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>原     | 18:00~19:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>藤原             |                                      |                                                   |                                    |                                                                                                                                                      |     |
| 20:30~21:00<br>CORE<br>VR                  |                                       | 20:15~21:00<br>FAT BURN<br>EXTREME<br>林部                                   |                                | 20:15~20:45<br>CORE<br>VR<br>今野          |                                               | 20:00~21:00<br>CORE<br>VR<br>赤澤               | 20:00~20:45<br>ウォーク<br>&ジョグ<br>望月                  | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>原     |                                               |                                               |                                      |                                                   |                                    |                                                                                                                                                      |     |
| 21:15~22:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>VR |                                       |                                                                            |                                |                                          |                                               |                                               |                                                    |                                               |                                               |                                               |                                      |                                                   |                                    |                                                                                                                                                      |     |
| 24時間営業                                     |                                       | 24時間営業                                                                     |                                | プール 最終利用 22:00                           |                                               | プール 最終利用 22:00                                |                                                    | プール 最終利用 22:00                                |                                               | プール 最終利用 22:00                                |                                      | 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。  |                                       |                                                                            |                                |                                          |                                               |                                               |                                                    |                                               |                                               |                                               |                                      |                                                   |                                    |                                                                                                                                                      |     |

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。