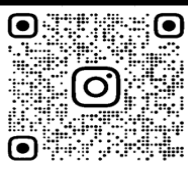


ブルーアース敷島 レッスンタイムテーブル 9月 ⇒初めての方でも安心オススメ VR⇒バーチャルレッスン

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 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	定員20名	11:15~12:00 DANCE VR	幼稚園 1コース 使用	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	 休館・休講 代行などの お知らせを 更新します！																																											
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 望 月	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	12:15~13:15 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	 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！																																												
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 CORE VR	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢 島	13:15~14:15 初クロ・初背 初平・初バタ 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	14:00~17:30 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	14:00~17:30 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			14:00~17:30 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	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																																									
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			スイミングスクール 1コース 使用					9月営業カレンダー <table><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr><tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ■...ノースタッフデー ○...特別営業				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	
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																																																						
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		19:15~19:45 LES MILLS 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				24時間営業																																											
20:30~21:00 LES MILLS 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	20:15~21:00 初4種目 溝 口	20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤 澤	20:00~20:45 ウォーク & ジョグ 望 月	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 原					プール 最終利用 22:00																																												
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR				21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今 野											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。																																										