

VR⇒バーチャルレッスン

月

スタジオ

プール

11:00~11:45
DANCE
VR
12:00~12:30
BODYCOMBAT
VR
13:00~14:00
なごみヨガ
60
まさこ
14:15~15:15
リセットボール
コンディショニング
田中
19:15~20:15
フローヨガ
赤澤
20:30~21:00
CORE
VR
21:15~22:00
BODYPUMP
VR

VRに変更
VRに変更
VR
VR
原/溝口
14:00~14:45
がんばれ
スイミング
望月/溝口

火

スタジオ

プール

10:30~11:30
親子
スイミング
矢島
11:30~12:30
BODYBALANCE
VR
12:45~13:30
CORE
VR
13:45~14:45
マスター
エアロ
60
梶原
19:15~20:00
心身鍛造
矢島
20:15~21:00
FATBURN
林部
20:15~20:45
はじめてスイミング
望月

VRに変更
VR
VR
VR
レッスン変更

水

スタジオ

プール

10:30~11:30
親子
スイミング
矢島
10:45~11:45
ステップアップ
エアロ
藤原
12:00~13:00
ヨガ
赤澤
13:15~14:15
BE-Body
(ビー・ボディー)
矢島
19:00~20:00
インナー
パワーヨガR
安達
20:15~20:45
CORE
VR
21:00~21:45
エンジョイ
エアロ
今野

定員20名
はじめてプール
市川
13:00~14:00
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
20:00~20:45
ウォーク
&ジョグ
望月

木

スタジオ

プール

11:00~11:45
エンジョイ
ステップ
藤原
12:00~12:45
ZUMBA
林部
13:15~14:00
望月
13:30~14:15
ウォーク&
脂肪バイバイ
矢島
14:15~15:15
マット
ピラティス
田中
19:15~19:45
CORE
VR
20:00~21:00
BODYBALANCE
赤澤

定員20名
なんでも
スイミング
望月
13:30~14:15
ウォーク&
脂肪バイバイ
矢島
20:00~20:45
望月

金

スタジオ

プール

11:15~12:00
DANCE
VR
12:15~13:00
BODYPUMP
藤森
13:15~14:00
心身鍛造
矢島
19:15~20:00
BE-Body
(ビー・ボディー)
矢島
20:15~21:00
BODYPUMP
原

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
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
16:00~18:15
スイミングスクール
使用のため
ご利用できません

土

スタジオ

プール

11:15~12:00
CORE
VR
12:15~13:00
DANCE
VR
18:00~19:00
エンジョイ
エアロ
藤原

11:15~12:00
ウォーク&
脂肪バイバイ
矢島
12:15~13:15
クロ・背
平・バタ
市川
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

日

スタジオ

プール

11:00~12:00
インナー
パワーヨガR
安達
12:30~13:15
BODYPUMP
VR
14:00~14:45
身体ほぐし
(ストレッチボール)
矢島

11:15~12:00
ウォーク
&ジョグ
ちふみ
12:15~13:15
クロ・背
平・バタ
ちふみ
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

LINE

QRコード

休館・休講
代行などの
お知らせを
更新します!

Instagram

QRコード

BESHIKISHIMA

休館・休講・代行
などのお知らせ
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

8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。