

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	休館・休講 代行などの お知らせを 更新します！	
11:00~11:45 LES MILLS DANCE VR		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	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 LES MILLS DANCE VR	幼稚園 1コース 使用	11:15~12:00 LES MILLS 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	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！	
12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT VR		11:30~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 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	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	12:15~13:00 LES MILLS DANCE VR	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		
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 ウォーク&ジョグ LES MILLS CORE VR	13:00~13:30 脂肪バイバイ 矢島	13:15~14:15 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			14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール) 矢島		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 LES MILLS BODYPUMP 原	1ヶ月 限定		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		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 スイミングスクール 使用のため ご利用できません			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		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		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						
19:15~20:15 フローヨガ 赤澤		19:15~20:00 心身鍛造 矢島		19:00~20:00 インナー パワーヨガ R 安達	20:15~21:00 初4種目 溝口	19:15~19:45 LES MILLS CORE VR	20:00~20:45 ウォーク &ジョグ 望月	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				9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	
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 LES MILLS CORE VR	21:00~21:45 エンジョイ エアロ 今野	20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤澤		20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 原							
21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP VR															
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	

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。