

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 ★⇒体力のない方にオススメ

	月			火			水			木			金		
	スタジオ	プール	カルチャー	スタジオ	プール	カルチャー	スタジオ	プール	カルチャー	スタジオ	プール	カルチャー	スタジオ	プール	カルチャー
10:30															
11:00	11:00~11:45 ZUMBA 宮 沢				10:30~11:30 親子 スイミング 矢 島		11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM MAMI★			11:00~11:45 かんたん ステップ 藤 原★	ステップ台 19台		11:15~12:00 はじめて エアロ 佐久間★	11:00~12:00 親子 スイミング 矢 島	
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヒギナー 宮 沢★			11:30~11:45 テクニク&ストレッチ 11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 宮 沢★			12:00~12:15 ほぐし 12:15~13:00 ヨガ 赤 澤★			12:00~12:45 ZUMBA 林 部★	ステップ台 19台		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★	
13:00	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 溝 口★		12:30~13:00 ウォーク&ジョグ 13:00~13:30 脂肪バイバイ 堀 内★			13:15~14:15 BE-Body (ビー・ボディー) 矢 島★			13:15~14:00 溝 口			13:15~14:00 心身鍛造 矢 島★	13:30~14:15 楽楽運動& コンディショニング 溝 口★	
14:00	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 溝 口★		13:45~14:45 マスター エアロ 60 梶 原						14:15~15:15 マット ピラティス 田 中★					
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00	19:15~20:00 レギュラー エアロ 佐久間			19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 宮 沢★			19:00~20:00 インナー パワーヨガ 安 達			19:15~19:45 CORE 堀 内★			19:15~20:00 BE-Body (ビー・ボディー) 矢 島★		
21:00	20:15~21:00 LES MILLS SH'BAM 堀 内★			20:15~21:00 FAT BURN EXTREME 林 部			20:15~20:45 CORE 堀 内★			20:00~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 赤 澤★			20:15~21:00 ウォーク& 脂肪バイバイ 鈴木★		
22:00															

24時間営業

プール 最終利用 22:30

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。

スタジオエクササイズ

プールエクササイズ

あなたはどれ？ 痩せたい：🔥 鍛えたい：💪 癒し：🧘 初心者可：📖 体力アップ：UP 健康増進：🏆

土	スタジオ	プール	カルチャー
10:30			
11:00			
30	11:15~12:00 CORE	11:15~12:00 ウォーク&脂肪バイバイ	
12:00	堀内★	鈴木★	
30	12:15~13:00 SH'BAM	12:15~13:15 初クロ・初背 初平・初バタ	
13:00	堀内★	鈴木★	
30			
14:00			14:00~15:00 バレエ教室 幼児
30			
15:00			15:00~16:15 バレエ教室 小学生
30			
16:00		スイミングスクール 使用のため ご利用できません	16:30~17:45 バレエ教室 中学生〜一般
30			
17:00			
30			
18:00	18:00~19:00 エンジョイ エアロ		
30	藤原		
19:00			
30			
20:00			

日	スタジオ	プール
11:00~12:00 インナー パワーヨガ R		
安達		
		フリースイミング
14:00~14:45 身体ほぐし (ストレッチボール)		
矢島★		

プログラム名	時間	内容
LES MILLS BODYPUMP	45	バーベルを使ったワークアウト 身体を引き締めたい方にオススメ
LES MILLS CORE	30/45	自重・チューブ・プレートを使い 音楽に合わせて体幹トレーニング
LES MILLS BODYCOMBAT	45/60	格闘技系エアロビクス・トレーニング キック、パンチで脂肪燃焼後群 ダンス系エクササイズ
LES MILLS SH'BAM	45	シンボルの動きで初心者でも楽しめます 簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い 大筋群等の要素を取り入れたジョギング
LES MILLS BODYBALANCE	45/60	
◆初めての方向け		
はじめてエアロ	45	体力に自信のない方でも安心。 基本動作を無理なく覚えられます
身体ほぐし (ストレッチボール)	45	どんな方にもおすすめ。 身体の歪みを整え、美しい姿勢に
◆はじめての方〜中上級者まで		
インナー パワーヨガ	45/60	運動神経がなくとも、身体が硬くてもOK 年齢問わずヨガが始められるクラスです
なごみヨガ	45/60	呼吸法を学び、自律神経を整え、柔軟性を向上 どなたでも気軽に参加できるクラスです
BE-BODY (ビークラッシュ)	45/60	バレエのバーを使い簡単な筋力トレーニングと ストレッチで綺麗なボディラインを
マッパティス	60	リハビリ用に開発されたプログラム どなたでも自分のペースで行え、姿勢が整います
リセット コンディショニング	45	リンパの流れをよくする運動と足のマッサージで 全身をリラックスさせるクラスです
ファットバーン エクストリーム	30/45	脂肪燃焼効果絶大。自分のペースで 力を出し切る自重トレーニング
心身鍛錬 (心身エクササイズ)	45	滑らかな動きと心地よい音楽で 身体を鍛え、心を新感覚
◆少し体力のついてきた方向け		
エンジョイエアロ	45	初心者はもちろん、慣れてきた方まで 無理せず行えるクラスです。
マスターエアロ	60	上級者向けのクラスです。 難易度を求める方にはオススメです
ズンバ	45	様々なダンス(サルサ・メレンゲ・カンピア等) 要素をミックスしたラン系ダンスエクササイズ

プログラム名	時間	内容
のんびりウォーク	30	ゆっくりとした動きで水中を歩きます お話をしながらのんびり歩いて健康増進
ウォーキング	30	浮力により、腰や膝に負担をかけることなく水中を歩き 健康増進・体力向上を目指します
ジョギング	30	ウォーキングよりも水の抵抗が大きくなり 少し強度が上がります、体力がつかえます
楽々運動 コンディショニング	45	軽い水中運動を行い 楽々身体コンディショニングを整えていきます

◆有酸素運動 + 筋力系レッスン		
脂肪バイバイ	30/45	水の抵抗を利用する筋力トレーニングと 有酸素運動を行います。脂肪燃焼におすすめ

◆スイム系レッスン		
はじめてプール	30	水中への入り方・浮き身・けり等 プールの基礎を練習します
初タ・初背・初平・初バタ	30	各種目のキックの基礎や 泳ぎ方の基礎を練習します
めざせ25M！/めざせ50M！	30/60	お好きな泳ぎで目標の距離を泳げるように 練習します
クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30	各泳ぎを細かくチェックしながら より綺麗に効率よく泳げるようになるクラスです
ゆっくりスイミング	30	自分のリズムで気持ちよく ゆったり泳ぎましょう
がんばれスイミング	30	いつもよりも多く泳ぎたい方におすすめ 体力アップ間違いなし
なんでもスイミング	60	名前通りなんでも教えるクラスです。 泳ぎ方・ターン・飛び込み なんでもです

LINE



Instagram



BESHIKISHIMA

コロナ感染拡大防止対策

- ・スタジオレッスン定員制
- ・MAX26名
- ・レッスン中、定期換気
- ・レッスン前後、消毒・換気

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		
						■・・・ノースタッフデー

チケット制レッスン

水：11：00～	SH'BAM
配布開始時間	10：30～
水：12：00～	ヨガ
配布開始時間	11：30～
水：21：00～	BODYCOMBAT
配布開始時間	20：00～

※状況に応じて、チケット制追加になるレッスンがございます。