

# 「敬老の日」祝日営業特別プログラム

2018年 9月17(月) 敬老の日 祝日営業スケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	
10:00					10:00
10:30		初級エアロ			10:30
11:00	★ ナチュラルポール あやみ 10:30~11:00	栢村 10:15~11:00		BFSPIRIT	11:00
11:30	モムチャンダイエット あやみ 11:15~12:00	初中級エアロ 栢村 11:15~12:00	スタートスイム 大岡 11:15~11:45	シェイプDEサイクル	11:30
12:00			やさしいスイム 大岡 11:45~12:15	ヒーリングモック	12:00
12:30	太極拳 柏倉 12:15~13:15	ズンバ60 河俣 12:15~13:15	簡単フィンスイム 大岡 12:30~13:00		12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	初級ステップ ★ 小野 13:45~14:30	フィットネスヨガ60 国際ヨガ 13:30~14:30			14:00
14:30					14:30
15:00		バトミントン			15:00
15:30	★ 猛烈腹筋 スタッフ 15:00~15:45	★ スタッフ 14:45~15:45			15:30
16:00				BFSPIRIT	16:00
16:30	BFクラッシュ たいが 16:00~16:45	★ スタッフ 16:00~17:00			16:30
17:00					17:00
17:30	★ BFスタイル だいき 17:00~17:45	初級ステップ ★ 佐藤(有) 17:15~18:00		おなかシェイプ	17:30
18:00					18:00
18:30	上級エアロ 佐藤(有) 18:15~19:15				18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

65歳以上のデイ会員様は  
1日無料でご利用いただけます！  
ぜひご来館ください♪



当日の営業はAM10:00~PM8:00 となります。



デイトム会員様は、時間外利用(¥1,620)をお支払い頂ければ全ての時間ご利用が可能になります！！是非、ベル・フィットネスでお待ち致しております♪