

「成人の日」祝日営業特別プログラム

2019年 1月14日(月) 成人の日 祝日営業スケジュール					
10:00	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	10:00
10:30	★ ナチュラルボール あやみ 10:30~11:00	初級エアロ 栃村 10:15~11:00			10:30
11:00					11:00
11:30	モムチャンドダイエット あやみ 11:15~12:00	初中級エアロ 栃村 11:15~12:00	フィンスイム45 みつき 11:15~12:00		11:30
12:00					12:00
12:30	フィットネスヨガ60 国際ヨガ 12:15~13:15	フットセラピー 河俣 12:15~13:00			12:30
13:00					13:00
13:30		ズンバ60 河俣 13:15~14:15			13:30
14:00	★ 初級ステップ 徳島 13:30~14:15				14:00
14:30					14:30
15:00	★ 猛烈腹筋 スタッフ 14:45~15:15	★ バトミントン60 スタッフ 14:30~15:30			15:00
15:30					15:30
16:00	★ 猛烈ジャンプ スタッフ 15:30~16:15	卓球 ★ スタッフ 15:45~16:45		★ BF SPIRIT	16:00
16:30					16:30
17:00	上級エアロ 佐藤(有) 16:30~17:30	BFスタイル ★ スタッフ 17:00~17:45		おなかシェイプ	17:00
17:30					17:30
18:00	BFヨガ 阿久津(通) 17:45~18:30	BFクラッシュ スタッフ 18:00~18:45			18:00
18:30					18:30
19:00			当日の営業はAM10:00~PM8:00 となります。		19:00
19:30					19:30

皆様のご来館を心より
お待ちしております!



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しております♪