



2019年 BELL FITNESS 夏祭りイベントスケジュール



	月 22日 Monday					火 23日 Tuesday					水 24日 Wednesday					金 26日 Friday					土 27日 Saturday					日 21日 Sunday										
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン						
10:00																																				
10:30	アナトミック 骨盤ヨガ45 市原	初級エアロ 橋村	アクア45 本間			ヨガ45 あやみ	初級エアロ 小野				ヨガ45 杉本 横田(休)	中級エアロ 長谷川	アクア45 本間			ヨガ45 かえで	初級エアロ 福岡	アクアグループ30 ★ さーや 10:15~10:45			ヨガピラ 阿久津(通) 横田(休)	中級エアロ 河侯	アクア45 青柳			ナチュラルボール ★ あみ 10:30~11:00	初級エアロ 橋村									
11:00								水曜チャレンジ みつき 10:45~11:15										奮める バタフライ さーや 11:00~12:00																		
11:30	スタイル45 ★ だいき	初級エアロ 橋村	スタート青泳ぎ みつき 11:15~11:45	おなかシェイプ 11:15~11:30 ★ 青竹シェイプ 11:30~11:45 ★ 簡単ストレッチ 11:45~12:00		リズムダンス60 河侯	フィットネスヨガ60 国原ヨガ	スタートクロー みつき 11:15~11:45			上級エアロ 上野谷	初級エアロ 長谷川	奮めるクロー みつき 11:15~12:00			リズムダンス YOKO	初級エアロ 福岡	中級エアロ 福岡	おなかシェイプ 11:15~11:30 ★ ディスクダンス 11:30~11:45 ★			入門 太極拳 小林	初級エアロ 河侯	フィンスイム45 みつき					ヨガ45 阿久津	初級エアロ 橋村						
12:00								フィンスイム30 みつき 12:00~12:30	おなかシェイプ 11:45~12:00 ★									水ウオーキング さーや 12:15~12:45																		
12:30	初級 太極拳 柏倉	ラテンエアロ 河侯	スタート&タン ★ みつき 12:30~13:00	BF ★ スライFBODY 12:30~12:50		初級ステップ ★ 小野	ズンバ45 河侯	アクアグループ30 ★ さーや 13:00~13:30	BF ★ スライFBODY 12:30~12:50		健美操 青柳	初級ステップ ★ 上野谷	奮める平泳ぎ みつき 12:30~13:15	BF ★ SP RIT 13:00~13:20			中級ステップ ★ 山本(都)	中級エアロ 福岡	BF ★ シェイプDE ジャンプ 12:10~12:30			BF ★ クラッシュ45 ★ かなめ	ダンスEX 影山	奮めるバタフライ みつき 12:15~13:00					BF ★ SP RIT 12:10~12:30							
13:00																		フィンスイム30 ★ 角田																		
13:30																		スタート エアロ&ステップ ★ 福岡	中級エアロ 橋村	BF ★ SP RIT 13:10~13:30																
14:00	フィットネスヨガ60 ★ 国原ヨガ	中級ステップ ★ 福岡	フィンスイム 45 みつき 13:15~14:00	BF ★ おなかシェイプ 13:15~13:30 ★ コアシェイプ 13:30~14:00 ★		入門 太極拳 小林	中級エアロ 上野谷	やさしいクロー ル&呼吸習得 ★ さーや 13:45~14:30	BF ★ おなかシェイプ 13:15~13:30 ★ 簡単ストレッチ 13:30~14:00 ★		ボディセラピー ★ 横田(休)	ズンバ45 ★ YUUKA YOKO	アクア45 ★ 青柳	BF ★ シェイプDE ジャンプ 13:40~14:00			中級エアロ 橋村	中級エアロ 橋村	BF ★ SP RIT 13:45~14:15																	
14:30																		ボディセラピー ★ 横田(休)	ズンバ45 ★ YUUKA YOKO	BF ★ シェイプDE ジャンプ 13:40~14:00																
15:00	もも尻シェイプ ★ みつき	初級ステップ ★ 小野		BF ★ ヒーリングモック 14:40~15:00		中級ステップ ★ 上野谷	初級エアロ 橋村		BF ★ ヒーリングモック 14:30~14:50 ★		バランス コーディネーション ★ 長谷川	ラテンエアロ ★ KATSUE		BF ★ シェイプDE ジャンプ 15:00~15:20			骨盤エクササイズ ★ 石崎	初級ステップ ★ 塚原	BF ★ ヒーリングモック 15:00~15:20																	
15:30																		体幹リセット &ストレッチ ★ 石崎	初級エアロ ★ 塚原																	
16:00	初級エアロ ★ 小野	パドミントン60 ★ スタッフ				ヨガ60 ★ 恩田	卓球 ★ スタッフ				ボルトブラ ★ KATSUE	初級エアロ ★ 山本(都)						ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
16:30																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
17:00	ダンス コーディネーション ★ 小野	卓球 ★ スタッフ																ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
17:30																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
18:00																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
18:30	骨盤ピラティス ★ 横田(休)																	ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
19:00																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
19:30																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
20:00																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
20:30																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
21:00																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
21:30																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
22:00																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
22:30																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	
23:00																		ヨガ45 ★ 横田(休)	卓球 ★ スタッフ																	

7月はイベントが盛りだくさんです！裏面または館内POPをご覧ください！レッスンの際はピンゴ用紙をお忘れなく！

大人気「美尻DEシェイプ」!!5分拡大!!
23日(火)13:30~
24日(水)14:30~
20分間ガッツリ!
ゴムバンドを使用してお尻のトレーニングを行います(-)-☆
ご参加お待ちしております

夏だ！サマーだ！YOKOだ！みなさーん!!アロハ〜の衣装でYOKOと盛り上がりませんか？(笑) 衣装あり!

ゲリラ! お楽しみゲーム in グリーンフィールド
・パターゴルフ
・ダーツゲーム
景品もご用意しております~!
お楽しみに★

19:30~
フィンスイム45
スタッフと対決!

SUMMER!
この夏はベル・フィットネスで楽しく運動しましょう~♪
イベント内容の詳細は、裏面をご確認ください!!

船しのみさとが帰ってくる(-)-!!是非、ラストレッスンはみさと先生に癒されて