

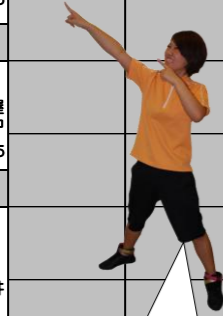
2013 3月チャリティイベント LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール

NEWレッスンサーキットラインは筋力トレーニングマシンを使った簡単エクササイズです。レッスン開始10分前にマシンのご案内も致しますので、初めての

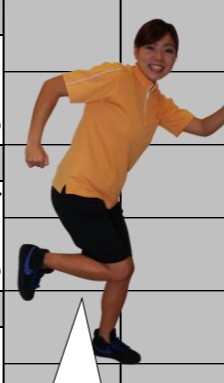
10:00	10日				11日				22日				23日				26日				27日				10:00		
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム			
10:30	ヨガ45 堀江	リズムダンス45 優奈			はじめてステップ 川俣	初級エアロ 市原	アクア45 本間(純) 佐藤(恵)	サーキットライン 定員10名	パターヨガ ヨガストラップ レッスン 市原	初級エアロ 中村	アクア30 高橋(美)	サーキットライン 定員10名	ヨガ45 久阿津(通)	中級エアロ 河俣	アクアグループ45 石井	サーキットライン 定員10名	ボール&アロマ 鈴木(め)	初級エアロ 堀江	アクアグループ45 佐藤(恵)	サーキットライン 定員10名	ヨガ45 杉本	はじめてエアロから の初級エアロ 長谷川 三村	ズンバアクア 戸村	サーキットライン 定員10名			
11:00	10:15~11:00	10:15~11:00			10:30~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:40~11:00	10:15~11:15	10:15~11:00	10:15~10:45	10:40~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:40~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:40~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:40~11:00		
11:30	骨盤エクササイズ45 堀江	卓球 ★ スタッフ			BF スタイル 田中(裕)	中級エアロ 市原	種めるクロール 高橋(美) 三村	おなかシェイプ 11:15~11:30 骨盤美人 11:30~11:45 脳活ピクス 11:45~12:00	BF スタイル 堀原	中級エアロ 堀原	おなかシェイプ 11:15~11:30 脳活ピクス 11:30~11:45 ディスクパランス 11:45~12:00	入門 太極拳 柏倉	初級エアロ 河俣	フィンスイム60 根本 高見	リズムシェイプ 11:15~11:30 骨盤エクササイズ 11:30~11:45 小顔ヨガ 11:45~12:00	リズムダンス60 MADOKA	フィットネスヨガ 国際ヨガ	種めるクロール 佐藤(恵) 高見	骨盤ピクス 11:30~11:45	リズムダンス60 MIKI	中級エアロ 上野谷 長谷川	種める平泳ぎ 京屋 高見	おなかシェイプ 11:15~11:30 骨盤エクササイズ 11:30~11:45 パランスボール 11:45~12:00				
12:00	11:15~12:00	11:15~12:15			11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:15	11:45~12:00	11:30~12:00	11:15~12:00	11:00~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:15	11:45~12:00	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:45~12:00		
12:30	初級エアロ 堀江	バレーボール ★ スタッフ			フィットネスヨガ 国際ヨガ	ダンスエアロ 長谷川 河俣	フィン45 三村 間南	NEW 脳活ピクスとは、エアロピクスの簡単な動きと、脳を活性化させる動きを楽しく行うエクササイズです。	上級ステップ ★ 上野谷 堀村	ズンバ60 山本(都) 戸村	種める平泳ぎ 三村 柏	クラッシュ 堀原 福富	ダンスEX 影山	種めるクロール 松嶋 柏	12:30~13:30		初級ステップ ★ 小野 MADOKA MIKI	ズンバ45 MADOKA MIKI	アクアピクス45 五月女 佐藤(恵)	サーキットライン	健美操 青柳	初級ステップ ★ 上野谷 三村	種めるバタフライ 京屋 高見	12:30~13:30			
13:00	12:15~13:00	12:30~13:30			12:15~13:15	12:15~13:15	12:30~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:00	12:15~13:00	12:30~13:30		12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:30		
13:30	初級エアロ 戸村	★ スタッフ			13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:30		13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15		
14:00	13:15~14:00	13:15~14:00			13:30~14:45	13:30~14:15	13:30~14:30		13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:30	13:40~14:00	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	
14:30	BF ヨガ45 堀原	★ スタッフ			14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45		14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	
15:00	14:15~15:00	14:15~15:00			14:30~15:15	14:30~15:15	14:45~15:15		14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	
15:30	エンジョイパランス ★ 山根	初級エアロ 中村(晴) 戸村			15:30~16:15	15:30~16:15	15:45~16:45		15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	
16:00	美BODYメイク 佐藤(美)	15:15~16:15			15:30~16:15	15:30~16:15	15:45~16:45		15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	
16:30	16:00~16:30	16:00~16:30			16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00		16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00
17:00	アロマストレッチ 小本	★ 京屋 田中			16:45~17:15	16:30~17:15	16:30~17:00		16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15
17:30	17:30~18:30	17:30~18:30			17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30
18:00	18:00	18:00			18:30~19:30	18:30~19:30	18:45~19:15		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30			18:30~19:30	18:30~19:30	18:45~19:15		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00			19:30~20:00	19:30~20:00	19:45~20:15		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30			19:30~20:00	19:30~20:00	19:45~20:15		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00			19:45~20:30	19:45~20:30	19:30~20:30		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30			20:00~20:15	20:00~20:15	20:00~20:15		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00			20:45~21:45	20:45~21:45	20:45~21:30		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30			21:00~21:45	21:00~21:45	21:00~21:30		21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00			22:00~22:45	22:00~22:45	22:00~22:45		22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30			22:00~22:45	22:00~22:45	22:00~22:45		22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30
23:00	23:00	23:00			22:00~22:45	22:00~22:45	22:00~22:45		23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00

ダンスエアロとは、エアロピクスにダンステイストを組み込んだエクササイズです。



楽しいイベントだあ！でも無理のない範囲で運動を行いましょうね！

イベントレッスン時に東日本大震災募金を募らせて頂きます！



私と一緒に Let's dancing

この度、ベル・フィットネスはリニューアルをします！詳しくは裏面へ!!



※ロッカーームからのトレーニングジムエリア及びストレッチマットまでの「素足」での移動は、ご遠慮くださいませ。
※スタジオ・アリーナで、他の方の場所取り及びレッスンの途中入退場はご遠慮頂きます様ご協力をお願い致します。
※ご不明な点等ございましたら、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

