



	日	7日	月	8日	金	19日	土	20日	火	23日	水	24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
10:30	ボール&アロマ ★ 晴原	初級エアロ ★ 堀江 五月女		はじめて～ 初級エアロ 市原	サマーアクア45 本間 高南 (美) サーキットライン	パワーヨガ 中村	ヨガ45 久久保	中級エアロ 阿久津	ボール&アロマ ★ 福島	初級エアロ 堀江	ヨガ45 杉本	中級エアロ 長谷川
11:00	10:15～11:00	10:15～11:00		10:15～11:15	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00
11:30	中級エクササイズ45 堀江	卓球		はじめてエアロ 市原	フィットネスヨガ 高南 (美)	初級エアロ 市原	入門 太極拳 柏倉	初級エアロ 阿久津	リズムミックス 佐藤 (優)	フィットネスヨガ 佐藤 (優)	リズムミックス 佐藤 (優)	はじめて～ 初級エアロ 長谷川
12:00	11:15～12:00	11:15～12:15		11:30～12:00	11:15～12:15	11:30～12:15	11:15～12:00	11:15～12:00	11:15～12:15	11:15～12:15	11:15～12:15	11:15～12:00
12:30	初級エアロ 堀江	バレエボール ★ スタッフ		11:30～12:30	11:15～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:15～12:00	11:15～12:15	11:15～12:15	11:15～12:15	11:15～12:15
13:00	12:15～13:00	12:15～13:15		12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	12:15～13:15	12:15～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15
13:30	ビット・ベル 戸村	12:30～13:30	アクアグロブ45 ★ 石井	12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15
14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:15～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00
14:30	13:45～14:45	13:45～14:45	14:15～14:45	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15
15:00	14:15～15:00	14:15～15:00	14:15～15:00	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	14:15～15:00	14:15～15:00	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15
15:30	ボール&アロマ ★ 佐藤 (剛)	中村 (剛) 戸村	15:00～16:00	15:30～16:15	15:30～16:15	15:30～16:15	15:30～16:00	15:15～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00
16:00	15:15～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	15:30～16:15	15:30～16:15	15:30～16:15	15:30～16:00	15:15～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00
16:30	スタイル ★ 田中 岩間	初級エアロ 中村 (剛) 戸村	16:15～17:15	16:15～17:15	16:15～17:15	16:15～17:15	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00
17:00	16:15～17:15	16:15～17:15	16:15～17:15	16:15～17:15	16:15～17:15	16:15～17:15	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00
17:30	17:30～18:00	17:30～18:00	17:30～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00
18:00	17:30～18:00	17:30～18:00	17:30～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00
18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00
19:00	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00
19:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00	17:15～18:00
20:00	19:15～20:00	19:15～20:00	19:15									

月	15日祝日			
10:00	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:30	パレトン 本間	中級エアロ 長谷川		
11:00	10:15~11:00	10:15~11:00		
11:30	ダンスエクササイズ445 堀江	ダンスエアロ 長谷川		初級ステップ 11:30~11:45
12:00	11:15~12:00	11:15~12:00		
12:30	ヨガ60 堀江	クラッシュ&ムーブ 田中石井		
13:00	12:15~13:15	12:15~13:15		
13:30				
14:00	初級エアロ 堀江	中級エアロ 福岡		
14:30	13:30~14:15	13:30~14:15	アクア30 三村	
15:00	ボール&アロマ ★佐藤(博)	初級ステップ ★小野	フィンスイム445 14:30~15:15	初級ステップ 14:45~15:00
15:30			14:45~15:30	
16:00	初級エアロ 小野	★スタッフ		
16:30	15:30~16:15	15:30~16:30		
17:00	ダンスEX ★山本	ハレーボール ★山本		
17:30	16:30~17:15	スタッフ		
18:00	スピン445 ★山本	16:45~17:45		
18:30	17:30~18:15	バスケボール ★山本		
19:00		スタッフ		
19:30		18:00~19:00		

20:00	・・・初めての方にお薦めのレッスンです。
20:30	・・・事前予約が必要なレッスンです。 レッスン開始30分前よりスタジオ・アリーナ レッスンはトレーニングジムのカウンターで、 プールレッスンはプールサイドでご予約下さい。
21:00	①・・・整理券配布レッスンです。 レッスン開始30分前よりジムカウンターにて配布します。 入庫は番号順となります。
21:30	②・・・2つマークが付いているレッスンは、レッスン開始 30分前に上記の場所でご予約の上、整理券を配布 します。入庫は、番号順となります。
22:00	※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
22:30	※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
23:00	

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康相談会	2	3	4	5	6
7 夏祭りスケジュール お風呂イベント	8 夏祭りスケジュール 健康相談会 お風呂イベント	9 癒しイベント 毛穴洗浄	10	 イベント盛りだくさんです。 皆さまのご参加お待ちしております！	12 癒しイベント 部分ほぐし	13
14	15 朝活太極拳	16	17		19 朝活ヨガ 夏祭りスケジュール インソール販売会 お風呂イベント	20 朝活ヨガ 夏祭りスケジュール インソール販売会 お風呂イベント
21	22	23 夏祭りスケジュール 癒しイベント 全身マッサージ お風呂イベント	24 朝活スピンバ 夏祭りスケジュール 癒しイベント 全身マッサージ お風呂イベント	25	26	27
28	29	30	31	7月1日~7月31日 館内宝探しイベント 7月1日~7月31日 33℃サマービジター1,000円 7月1日~7月31日 メルマガ募集イベント		

健康相談会	1日、8日 17:00~18:00 12名様限定 片岡ドクターによる健康相談会 ドクターに相談できる機会は滅多にありません。数多くの実績を持つ片岡ドクターに何でもご相談できます。		館内宝探し	1日~31日 館内宝探しイベントを開催します。各週でキーワードを館内のどこかに掲示します。全てのキーワードを専用の用紙に記入し、回収ボックスへ投函下さい！抽選で豪華景品をプレゼントお楽しみに！詳しくはスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。	
癒しのワンコインマッサージ	夏の疲れを癒すワンコインマッサージイベント10分500円 9日 毛穴洗浄 癒し工房いづきや 12日 部分ほぐし リラステアローズ 23日、24日 全身マッサージ イース		33℃サマービジター1,000	1日~31日 7月中旬に33℃を越した日限定で、ビジター利用がなんと1,000円になるイベントです。気象庁で33℃の予報がでたらそれでOK！この機会にお友達を誘っちゃいましょう！	
朝活レッスン	朝9:00~9:45から始まる朝活レッスン！ 15日 太極拳 アリーナ 本間順子 19日 ヨガ 噴水広場 市原祐美 20日 ハワイアンフラ 噴水広場 REIA 24日 スピンバ 噴水広場 戸村早也香 太極拳及び雨天の場合は、アリーナで行います。T.OHO入口の非常口から入場となります。		プール玉入れ 浴室イベント	イベントレッスン期間中に突然はじまるウォーキングプール玉入れ。歩きながら玉入れする超シンプルイベント！だけど面白さは最高です！的に入った方は景品をプレゼント！ イベントレッスン時に浴槽が変身します！お風呂もお楽しみに！	
プレミアムインソールスーパーフィート販売会	19日、20日 トップアスリートも愛用するオーダーメイドプレミアムインソールを衝撃価格で販売します。お見逃しなく！		衝撃のメルマガビッグイベント	7月からメルマガがパワーアップします。内容を少しだけ公開するとメルマガ限定豪華景品が当たる大抽選会を年4回開催！お友達が1,000円で骨盤リセットを体験できるバスポートをプレゼント！その他、今回登録して頂ければスタッフピンゴなど楽しいイベントに参加できます！すでに登録頂いている方はもちろん参加できますのでスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。	



やってきました！ベル・フィットネス夏祭りイベント！水分補給、休憩を小まめにとり、安全にご参加下さいますよう、宜しくお願いします

特別紹介キャンペーン開催！

7月31日まで特別紹介キャンペーンを開催致します！ベル・フィットネスでやせたい！骨盤のゆがみを治したい！リフレッシュしたいなどフィットネスにご興味のある方がいらっしゃいましたらぜひお伝えください。
ご紹介者様の特典は、1名様ご紹介につきベルモールギフト券2,000円分をプレゼントさせて頂きます。5年以上ご継続の方には3,000円分をプレゼント！ご入会様には入会金10,500円、登録料3,150円が無料になるダブルで嬉しいキャンペーンです。この夏、お友達、ご家族と一緒に運動を楽しみましょう！