

# 2013 5月GW祝日スペシャルレッスンスケジュール

レッスンスケジュール

# LESSON SCHEDULE

	3日 金				4日 土				5日 日				6日 月			
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール		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
10:00																
10:30	パレエクササイズ ★ 橋村	初級エアロ ★ 中村			ポール&アロマ ★ 石井	中級エアロ 河侯			BF クラッシュ45 ★ 福富	ズンバ45 ★ 五月女			中級エアロ ★ 長谷川			
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			10:30~11:00	10:15~11:00		
11:30	BF スタイル45 ★ 嶋原	初級エアロ ★ 橋村			BF クラッシュ& ムーブ ★ 佐藤(博) ★ 福富	初級エアロ ★ 河侯			ポール&アロマ ★ 石井	卓球 ★ スタッフ			BF スタイル45 ★ 京屋	中級エアロ ★ 長谷川		
12:00	11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:15			11:15~12:00	11:15~12:00		
12:30	★ 橋村	ズンバ60 ★ 山本(都) ★ 戸村			★ 橋村	ズンバ60 ★ 河侯 ★ 佐藤(博)			BF スタイル60 ★ 嶋原 ★ 京屋	パレボール ★ スタッフ			フィットネスヨガ ★ 国際ヨガ	ダンスエアロ ★ 河侯		
13:00	12:15~13:15	12:15~13:15			12:15~13:15	12:15~13:15			12:15~13:15	12:30~13:30			12:15~13:15	12:15~13:15		
13:30																
14:00	★ 西宮	中級エアロ ★ 橋村	水中ウォーキング ★ 三村		BF スタイル60 ★ 嶋原 ★ 松嶋	初級エアロ ★ 石川 ★ 戸村	水中ウォーキング ★ 京屋		BF ヨガ45 ★ 嶋原		アクア30 ★ 田中		初級太極拳 ★ 本間	中級エアロ ★ 福岡		
14:30	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15		13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:00		13:30~14:15		13:30~14:00		13:30~14:30	13:30~14:15		
15:00	★ 石崎	初級エアロ ★ 佐藤(有)	アクア30 ★ 石井						アロマストレッチ ★ 佐藤(美)	13:45~14:45	フィンスイム ★ 京屋		BF 骨盤美BODY ★ 戸村	初級ステップ ★ 小野	14:00~14:45	
15:30	14:30~15:15	14:30~15:15	14:15~14:45		14:45~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00		14:30~15:00		14:15~15:00		14:45~15:15	14:30~15:15		
16:00	★ 田中	スタイル60 ★ 石崎 ★ 佐藤(有)	15:00~15:45						BF ムーブ30 ★ 石井	15:00~15:45			15:30~16:15	15:30~16:15		
16:30	15:30~16:30	15:30~16:30			16:00~16:45	16:00~17:00			15:15~15:45	15:00~15:45			15:30~16:30	15:30~16:30		
17:00	★ 三村	ズンバ60 ★ 石崎 ★ 戸村							16:45~17:15				16:45~17:30	16:45~17:45		
17:30	16:45~17:30	16:45~17:45			17:15~18:15	17:15~18:15			16:00~16:45				16:45~17:45	16:45~17:45		
18:00									17:30~18:00	17:00~18:00			17:45~18:30	18:00~19:00		
18:30	★ ゆうな	★ スタッフ														
19:00	18:00~19:00	18:00~19:00														
19:30																

●・・・初めの方にお薦めのレッスンです。  
 ★・・・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。  
 ●・・・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。  
 入場は番号順となります。  
 ●★・・・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。入場は、番号順となります。  
 ※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。  
 ※特別スケジュールとなっておりますので、ご不明な点は

※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。  
 ※ロッカール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」でのご移動は、ご遠慮くださいませ。  
 ※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。

ゴールデンウィークはご家族と一緒にベルで骨盤リセットを!

高機能姿勢分析器はもうやりましたか?  
 好評いただいている高機能姿勢分析器ボディコンディショ  
 ナー。ぞくぞくと分析を行う事で骨盤の歪みを改善し、お腹  
 ポッコリがひっこんだ!腰痛が軽減した!むくみにくくなった  
 など大変嬉しい声を頂いています。ウォーキングをしても、  
 骨盤の歪みは取れません。一日でも早く分析を行い、骨盤

**ゴールデンウィーク特別企画**  
 ①50枚限定!お友達体験チケット販売!  
 ゴールデンウィーク期間の5月3日~6日の間、  
 1日1回500円でご利用できるチケットを販売  
 致します。ゴールデンウィークはお友達とベ  
 ルでシェイプアップ&骨盤リセットしちゃいま  
 しょう!  
 (デイトム会員様のお友達体験チケットの  
 ②30枚限定!デイトム会員様パスポート販売!  
 2,000円のパスポートをフロントにご購入い  
 ただくとゴールデンウィーク期間の5月3日  
 ~6日の休日が何度でもご利用できます。  
 (パスポートはご購入いただいたご本人様  
 のみのご利用となります。)

