

2019年2月11日(月)～建国記念日～ 祝日特別スケジュール

時間	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	
9:30				
9:45	9:45～10:45 ヘルスポキッズ倶楽部 ラドキッズ 吉岡 彩央里 ※対象：キッズ倶楽部会員			
10:00				
10:15				
10:30				
10:45				
11:00		要予約35		
11:15	11:00～12:00 ズンバ 拓音	9:50～10:50 温ヨガ 片岡 梢		
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30		要予約30		
12:45	12:20～13:20 オリジナルダンス 拓音	11:10～11:55 温パワーヒップネス& コンディショニング 片岡 梢		
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				
14:00	13:35～14:35 ファイドウ 鳥居 美紗恵			
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15	要予約35			
15:30	14:55～15:40 ユーバウンド 鳥居 美紗恵			
15:45				
16:00		要予約35		
16:15	16:00～16:45 ラディカルパワー 鳥居 美紗恵	13:35～14:20 温ヨガ 井上 静香		
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				

※グルーツバンドを
ご用意ください。
温クラス初登場！
レンタル特別割引！
通常¥324(税込)
⇒¥100(税込)

12:30～13:15
トップライド
鳥居 美紗恵

※要予約レッスンへのご参加には整理券が必要です。
◆当日営業開始時刻よりスタジオバスにてお取りいただくか、インターネット予約システムをご利用ください。
◆黒枠のレッスンは使用するツールに限りがございます。ツールの数をもって定員とさせていただきます。

祝日営業時間 9:30～19:00

2019年2月11日(月)祝日☆特別スケジュールのご案内☆

★11:10～11:55★ 場所:ベルガーデン

「温パワーヒップネス&コンディショニング」 担当:片岡 梢

腰痛や膝痛の直接の原因は腰、膝に問題があることは意外と少なく、お尻の筋肉が使われていない(弱い、硬い)ことがそもそもの原因です。またそれは、ハムストリングスの肉離れ、膝痛、股関節痛など二次的に痛みが広がっていくことが多いと言われています。今回は、グルーツバンドを使用した「パワーヒップネス」にヒップや股関節まわりのコンディショニングを追加した特別クラスをベルガーデンにて行います。強化とケアを行うことでより効果的にヒップにアプローチしていきましょう!

★12:20～13:20★ 場所:メインスタジオ

「オリジナルダンス」 担当:拓音

色々なダンスの要素を取り入れながら、オリジナルのコリオをマスターするクラスです。何度も繰り返しながら身体に自然と染み込ませていきますので、どなたでも安心してご参加いただけます!是非一緒にダンスを楽しみましょう!!

※ メール配信サービスのご登録はお済みでしょうか?

スタジオ代行情報をメインに、イベントレッスンや年末年始の営業時間など、ベルスポご利用の際に便利な情報を週1回程度の頻度で配信いたします。HPや館内掲示板で確認いただかなくてもお手元に最新の代行情報が届く大変便利なメール配信♪ご登録は、こちらのQRコードからどうぞ。なお大変お手数ですが「info@belspo.com」からのメールを受信いただけるよう、ドメイン指定解除や指定受信許可の設定をお願いいたします。

※新規ご登録は
こちらから↓



<http://urx.nu/cz8Z>

※ご登録後、一度もメールが届いていないお客様は、フロントまでお問い合わせください。

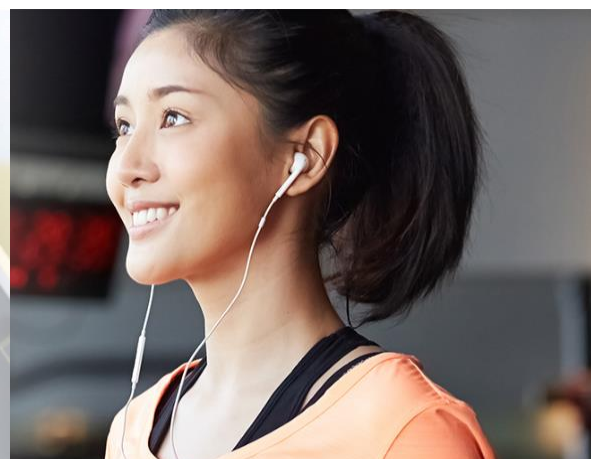


ベルクスタウン
草加谷塚内に

2019年4月

誕生!

ベルクススポーツジム谷塚



谷塚店の
最新情報は
こちらを
チェック!



住所 埼玉県草加市谷塚上町271-1 ラウンドワン草加店さん 電泉寺の湯草加谷塚さんの側

【営業時間】平日7:00～23:00 土日祝7:00～21:00

【休館日】毎月11日と22日の月2回

ベルジム谷塚

検索