

ベルクススポーツクラブ ★2018年 ゴールデンウィーク 祝日特別スケジュール★

時間	4月29日(日) - 昭和の日 -				4月30日(月) - 振替休日 -				時間	5月3日(木) - 建国記念日 -				5月4日(金) - みどりの日 -				5月5日(土) - こどもの日 -				
	Main Studio	Bel Garden	Cycling Studio	Open Field	Main Studio	Bel Garden	Cycling Studio	Open Field		Main Studio	Bel Garden	Cycling Studio	Open Field	Main Studio	Bel Garden	Cycling Studio	Open Field	Main Studio	Bel Garden	Cycling Studio	Open Field	
9:30									9:30													
9:45									9:45													
10:00	10:00-10:30 ポルトラ 片岡 穂				9:45-10:45 ベルクス キッズ ラドキッズ 村山 さとみ	9:45-10:45 重た種拳 岡村 節子			9:45-10:45 太極拳 岡村 節子	9:50-10:50 ホット骨盤調整 ヨガ 梅澤 龍野			9:50-10:35 星フェイスイヨ 梅澤 龍野				9:45-10:45 ベルクス キッズ ラドキッズ 村山 さとみ	9:45-10:45 ホットヨガ 片岡 穂				
10:15									10:15					10:15-11:00 ボディメイキング 片岡 穂								
10:30	要予約45	要予約35							10:30					要予約35								
10:45	10:45-11:45 オキシジェン 片岡 穂	10:50-11:50 温フローヨガ 中原 百合香	10:55-11:40 トップライド 拓音		11:00-12:00 PPBコントロール 橋越 祥子				11:00	11:00-12:00 メガダンス 武井 亮子	11:10-11:55 ホット パワーヨガ 梅澤 龍野			10:50-11:50 温ヨガ 梅澤 龍野	11:10-11:55 トップライド 村山 さとみ							
11:00									11:00					11:15-11:45 ポルトラ 片岡 穂				11:00-11:45 メガダンス 高橋 愛	11:05-11:50 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 穂		10:55-11:40 ファクターエフ 三浦 剛	
11:15									11:15					12:00-13:00 オキシジェン 松原 昌也	12:05-13:05 温リン/ケア ヨガ 片岡 穂			12:00-13:00 ファイトウ 三浦 剛	12:05-13:05 ホット パワーヨガ 高橋 愛			
11:30									11:30					13:15-14:15 エクストリーム 55 松原 昌也	13:20-14:05 ホットセルフ コンディショニング 長谷川 隼			13:15-14:15 ホット パワーヒップネス MAKI	13:25-14:25 ホット リラックスヨガ 高橋 愛			
11:45									11:45					14:15-15:15 ボディ メンテナンス 戸冨 まり				14:30-15:30 サバッシュ トレーニング 根本 直樹	14:45-15:25 トップライド 村山 さとみ			
12:00	12:00-12:45 ユーバウンド 拓音	12:05-13:05 温ヨガ 中原 百合香			12:20-13:20 ファイトウ 山川 悟史	12:30-13:15 ユニバーサルヨガ マーズ 鳥居 美紗恵			12:00					14:35-15:35 ベリーダンス MAKISPECIAL MAKI			14:30-15:30 キーマックス 三浦 剛	15:45-16:15 ホットボール ストレッチ 村山 さとみ				
12:15									12:15	12:15-13:00 ゴルフのための 体幹トレーニング 長谷川 隼												
12:30									12:30					15:30-16:25 ホット 骨盤調整 ヨガ 片岡 穂	15:30-16:15 トップライド 伊山 猛							
12:45									12:45													
13:00	13:00-13:45 ズンパ 拓音								13:00													
13:15									13:15	13:15-14:00 カーディオキック 戸冨 まり	13:20-14:05 ホットセルフ コンディショニング 長谷川 隼											
13:30									13:30													
13:45									13:45													
14:00	14:00-14:45 カーディオキック Yuka				13:35-14:20 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	13:30-14:30 ホットボディ メンテナンス SHIZUKA			14:00													
14:15									14:15													
14:30									14:30													
14:45									14:45													
15:00	15:00-16:00 PPBコントロール & フルソール YURI	15:00-16:00 ホットボディ メンテナンス Yuka			14:40-15:25 ラディカルパワー 鳥居 美紗恵				15:00													
15:15									15:15													
15:30									15:30	15:35-16:25 温ヨガ 休校スクール 石川 舞一	15:25-16:25 ホット 骨盤調整 ヨガ 片岡 穂	15:30-16:15 トップライド 伊山 猛										
15:45									15:45													
16:00									16:00													
16:15									16:15													
16:30	16:20-17:20 ファイトウ Yuka				15:40-16:25 ボールセラピー 村山 さとみ				16:30	16:30-17:20 学童高学年 体操スクール 石川 舞一												
16:45									16:45													
17:00									17:00													
17:15									17:15													
17:30									17:30	17:25-18:15 学童高学年 体操スクール 石川 舞一												
17:45									17:45													
18:00									18:00													
18:15									18:15													
18:30									18:30													
18:45									18:45													

※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パ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

★5/3(木) 12:15~13:00
ゴルフのための体幹トレーニング 担当: 長谷川 隼
アスレチックトレーナーとして活躍する長谷川トレーナーが、選手の強化として取り入れている体幹トレーニングをご紹介します。全ての動きの中心となる「体幹」の強さは、普段の姿勢や、日常生活のスムーズさに大きく関わります。ゴルフをされる方もお気軽にご参加ください。

★5/4(金) 9:50~10:35
温フェイスイヨ 担当: 梅澤 龍野
顔の筋肉「表情筋」は日本人の言語では表情筋の約20%しか使われていません。表情筋を鍛えることによって、シワ、たるみをなくしハリのある小顔を目指していきます！ご自身の顔が確認しやすいよう**手鏡をご持参のうえ**、ご参加ください。

★5/4(金) 13:20~14:05
温ベリーサイズ 担当: MAKI
緩やかに温かい空間でベリーダンスのテクニクと音楽を使ったエクササイズを行います。ゆっくりとした動きをベースに、呼吸を意識して体を動かします。ベリーダンスの本通エジプトと同じくらしい室温で体を温めながらエクササイズは、どなたにも参加していただけるプログラムです。

★5/5(土) 13:15~14:15
パワーヒップネス~POWER HIPNESS~
担当: 川合 のどか
人間にとって、お尻本来の機能を取り戻すことは健康を維持するうえで欠かせません。また女性らしい美しいボディラインを作るために欠かせないお尻のトレーニングでヒップアップ！夏へ向け本気で「美尻」を目指しましょう！現在、大注目ヒップトレーニングにより多数のTV出演もされている岡部友さん監修のプログラム「パワーヒップネス」は、現在ベルスポにて好評販売中の**グルーツバンド***を使用したヒップトレーニングを行うクラスです。
※こちらのクラスには「グルーツバンド*」をご用意ください。
グルーツバンド*レンタル料 324円(税込) (当日フロントにてレンタルをお願いいたします。)



★4/30(月) 15:40~16:25
ボールセラピー 担当: 村山 さとみ
テニスボールを使用し、セルフマッサージを行うクラスです。全身を包み込む筋膜にアプローチすることで、不調の原因を取り除き、身体の調子を整えることのできるクラスです。

★5/3(木) 13:20~14:05
ホットセルフコンディショニング 担当: 長谷川 隼
暖かい空間に包まれ、簡単なストレッチやエクササイズを行います。ご自身の身体の状態を知り、向き合いながら調子を整えるクラスです。季節の変わり目にイマイチ調子が出ない！ご悩みの方にもおすすめのクラスです。

★5/4(金) 10:15~11:00
ボディメイキング 担当: 片岡 穂
ベストボディジャパン出場経験もある片岡インストラクターが、効果的に全身を引き締めるエクササイズをご紹介します。身体の隅々までを意識して動かすことで、普段使わない筋肉が動き始めること間違いなし！脂肪燃焼効果、シェイプアップ効果抜群のクラスです。

★5/4(金) 14:35~15:35
ベリーダンス~MAKISPECIAL~ 担当: MAKI
古代エジプトを発祥とするベリーダンスを、アラビアン音楽にあわせて踊ってみましょう。ゆるやかな動きとシャープな動きが融合したベリーダンスは、年齢に関係なく楽しく体を動かすことができます！正しい姿勢や身体の使い方を習得することで慢性的な不快感を軽減することも期待できます。

●グルーツバンド*をご購入いただいた方、すでにお持ちの方は…
＜特典①＞レンタル料金 不要 ＜特典②＞優先的に！ペントレッスンへご参加いただけます！！
※持参適用条件については…
★「グルーツバンド*」をお持ちの方に限ります。(購入場所は問いません)
※優先参加ご予約期限は、4月28日(土)21:00までとさせていただきます。フロントもしくはお電話にてお申込みください。