

# 2018年 10月8日(月)～体育の日～ 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<br>ベルスポキッズ倶楽部<br>ラドキッズ<br>吉岡 彩央里 | 9:45～10:45<br>温太極拳<br>岡村 朋子<br>☺️👣                    |                                |
| 10:00 |   |   |                                |
| 10:15 |   |   |                                |
| 10:30 |   |   |                                |
| 10:45 |   |   |                                |
| 11:00 | 11:00～12:00<br>RPBコントロール<br>高野 みどり<br>☺️    |   |                                |
| 11:15 |   |   |                                |
| 11:30 |   |   |                                |
| 11:45 |   |   |                                |
| 12:00 |   |   |                                |
| 12:15 | 12:15～13:15<br>ファイドウ<br>山川 悟史               | 12:10～13:10<br>温ヨガ<br>井上 静香<br>☺️👣👐                   |                                |
| 12:30 |   |   |                                |
| 12:45 |   |   |                                |
| 13:00 |   |   |                                |
| 13:15 |   |   |                                |
| 13:30 | 要予約34                                       | 13:25～14:10<br>温ピラティス<br>井上 静香<br>☺️👣👐                |                                |
| 13:45 | 13:35～14:35<br>エクストリーム55<br>山川 悟史           |   |                                |
| 14:00 |   |   |                                |
| 14:15 |   |   |                                |
| 14:30 |   |   |                                |
| 14:45 |   |   |                                |
| 15:00 | 14:50～15:20<br>ボールストレッチ<br>長谷川 諭<br>☺️👣     | 15:30～16:30<br>温ボディメンテナンス<br>Q-ren<br>SHIZUKA<br>☺️👣👐 | 14:55～15:55<br>トップライド<br>山川 悟史 |
| 15:15 |   |   |                                |
| 15:30 |   |   |                                |
| 15:45 |   |   |                                |
| 16:00 |   |   |                                |
| 16:15 | 15:35～16:20<br>ダンス基礎 ワークアウト<br>エリナ<br>☺️    |   |                                |
| 16:30 |   |   |                                |
| 16:45 |   |   |                                |
| 17:00 |   |   |                                |
| 17:15 |   |   |                                |
| 17:30 | 16:35～17:35<br>メガダンス<br>エリナ<br>☺️           |   |                                |
| 17:45 |   |   |                                |
| 18:00 |   |   |                                |
| 18:15 |   |   |                                |
| 18:30 |   |   |                                |
| 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

**2018年 10月 8日(月) ~体育の日~**

**◆祝日特別スケジュールのご案内◆**

**★9:45~10:45★ 場所:ベルガーデン**

**「温太極拳」 担当:岡村 朋子**

緩やかにあったかい空間に包まれながら太極拳を楽しみましょう。太極拳はゆっくりと身体を動かし、型を習得します。初めての方にもやさしい内容で進めておりますので、お気軽にご参加ください。

**★15:35~16:20★ 場所:メインスタジオ**

**「ダンス基礎ワークアウト」 担当:エリナ**

ダンス系レッスンに参加しているけれど、どうやって身体を動かせば良いのかわからない…もっと格好よく踊りたい!と感じている皆様!要チェック!ダンスの中では全身が流れるように動いて見えますが、実は各部位それぞれの細かい動作が非常に重要です。ダンスの基礎となる身体の細かい使い方を習得しながら楽しく汗を流すクラスです。ぜひこの機会にご参加ください!

**~おかげさまで開業4周年~**

**今年もやります♪「4周年記念パーティー」開催のお知らせ**

**●開催日時:2018年11月3日(土・祝) 18:30~21:00**

おかげさまでベルクススポーツクラブは、まもなく開業4周年を迎えます。日頃の感謝を込めまして、今年も記念パーティーを開催いたします!当日は、なんとスーパーベルクスにスペシャルオードブルを特注!お酒を飲みながら一緒に4周年をお祝いしましょう♪

**※パーティーの開催に伴い、営業時間を下記の通り変更させていただきます。ご了承ください。  
11月3日(土・祝) 営業時間 9:30~18:00**

**※緊急予告!! 4周年記念特別セミナー開催決定!!※**

**狂気の男 ボテビルダー「合戸 孝二選手」による特別セミナーを開催いたします。**

**●開催日:2018年11月3日(土・祝) 4周年記念パーティー同日開催!!**

**4周年記念パーティー、特別セミナー実施時間等の詳細は、  
近日中に公開いたします!お楽しみに!!**



**※ 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。

※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。

※新規ご登録こちらから↓



<http://urx.nu/cz8Z>