

2019年3月21日(木)～春分の日～ 祝日特別スケジュール

時間	Main Studio	BelGarden	Open Field	Cycling Studio
9:30				
9:45				
10:00	9:45~10:45 太極拳 岡村 朋子	要予約35 9:50~10:50 ホット骨盤調整ヨガ 梅澤 蘭野		
10:15				
10:30				
10:45	要予約22	要予約35		
11:00	11:00~11:45 ストライクボクシング 伊藤 流惟	11:10~11:55 ホットパワーヨガ 梅澤 蘭野		11:00~11:45 トップライド 梶山 猛
11:15				
11:30				
11:45				
12:00	★ 12:00~13:00 ファットバーン& ボディメイキング 片岡 梢		★ 要予約 8 12:00~13:00 プロ格闘家による 本格ミット打ち 健太	
12:15				
12:30				
12:45				
13:00		要予約24 13:15~13:45 ホットポールストレッチ 長谷川 諭	★ 13:20~13:35 エアリアルヨガ デモンストレーション 片岡 梢	
13:15	13:15~14:15 カーディオキック 戸澤 まり			
13:30				
13:45				
14:00				
14:15		要予約35 14:25~15:10 ホットヨガ RIKAKO		
14:30	14:30~15:15 ボディメンテナンス 戸澤 まり			
14:45				
15:00		要予約35 15:30~16:30 ホットボディメイクヨガ RIKAKO		
15:15				
15:30	15:35~16:25 園児体操スクール 石川 輝一			
15:45				
16:00	16:30~17:20 学童体操スクール 石川 輝一			
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30	17:25~18:15 学童体操スクール 石川 輝一			
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3月21日(木)祝日☆特別スケジュールのご案内☆

★12:00～13:00★ 場所:オープンフィールド

「プロ格闘家による本格ミット打ち」 担当:健太

輝かしい成績をおさめているプロ格闘家 健太 による本格ミット打ちクラスです。正しいフォームで力強い打撃を身に付けたい方におススメのクラスです。基本動作から行っていきますので、初めての方も安心してご参加ください！



★12:00～13:00★ 場所:メインスタジオ

「ファットバーン&ボディメイキング」 担当:片岡 梢

脂肪燃焼効果抜群のエアロビクスと、全身の引き締め効果抜群のボディメイクエクササイズを60分クラスにギュッと凝縮します！シンプルな動作で構成される各エクササイズは筋肉そのものや身体の動かし方に集中することができるので、普段のご自身の動作の見直しにも最適です。是非この機会にご参加ください。

★13:20～13:35★ 場所:オープンフィールド

「エアリアルヨガ デモンストレーション」 担当:片岡 梢

2019年4月に誕生いたします「ベルクススポーツジム谷塚」にて導入される最新プログラム「エアリアルヨガ」のデモンストレーションを行います。

「エアリアルって何?」「私にもできるかしら?」「難しいのかしら?」といった疑問質問をお持ちの方、こちらのお時間に全て解消しましょう!まずは片岡インストラクターによるデモンストレーションをご覧ください!お時間になりましたら、お気軽にオープンフィールドにお集りください。

※ ベルスポ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く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。

<http://urx.nu/cz8Z>

※新規ご登録はこちらから↓



※ ベルジムメール配信サービスは別途ご登録が必要です。

2019年4月に誕生いたしますベルクススポーツジム谷塚のメール配信サービスには、新たにご登録が必要です。

相互利用にお申込みいただいたお客様は、是非ご登録ください!

<https://a02.hm-f.jp/index.php?action=R1&a=489&g=3&f=5>

※新規ご登録はこちらから↓

