

時間	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday			
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	
9:00					フリータイム 9:00-9:40				フリータイム 9:00-9:30				フリータイム 9:00-9:20		フリータイム 9:00-9:20		フリータイム 9:00-9:25			フリータイム 9:00-9:30		
9:30	要予約36 9:45-10:30 太極拳 岡村 朋子	フリータイム 9:00-10:35		要予約36 9:45-10:45 スンバ 木村 真由美	要予約28 10:00-10:45 ホット 片岡 栞		要予約36 9:50-10:35 フランス 山井 裕子	要予約28 9:50-10:35 ろっ肩エクササイズ 片岡 栞		要予約28 9:40-10:25 ホットヨガ mayuko			要予約36 10:00-10:30 かんたん エアロビクス 片岡 栞	要予約28 9:40-10:25 ホット 片岡 栞	要予約28 9:45-10:45 ホット 片岡 栞	要予約28 9:45-10:45 ホット 片岡 栞		要予約36 10:00-10:30 ホットヨガ 片岡 栞	要予約28 9:50-10:35 ろっ肩エクササイズ 片岡 栞	要予約28 9:50-10:35 ろっ肩エクササイズ 片岡 栞		
10:00					フリータイム 11:00-11:50																	
10:30	要予約36 10:50-11:50 エアロビクス 久保田 温郎	要予約28 10:55-11:40 ホットヨガ mayuko	要予約26 11:05-11:50 トップライト 鳥居 美紗恵	要予約36 11:05-11:50 ヨガ 片岡 栞	要予約26 11:00-11:45 トップライト 伊山 猛		要予約36 10:55-11:55 スンバ 柿塚アンドレ			要予約36 10:40-11:40 エアロビクス 武井 亮子	要予約28 10:50-11:35 ホット mayuko		要予約36 10:50-11:35 オキシジェン 片岡 栞	要予約28 10:45-11:30 ホット mayuko	要予約26 11:00-11:45 トップライト 大熊 健太	要予約36 11:05-11:50 メガダンス 高橋 愛	要予約28 11:00-11:55 フリータイム 高橋 愛	要予約36 10:50-11:35 オキシジェン 片岡 栞	要予約28 10:50-11:35 オキシジェン 片岡 栞	要予約26 10:55-11:40 トップライト 伊山 猛	要予約26 10:55-11:40 トップライト 伊山 猛	
11:00																						
11:30	要予約36 12:10-12:55 ファイドウ 鳥居 美紗恵	要予約28 12:00-13:00 ホット mayuko		要予約36 12:15-12:45 かんたん エアロビクス MARI	要予約28 12:10-12:55 ユニバーサル 片岡 栞		要予約36 12:15-13:00 オリジナル 柿塚アンドレ	要予約24 12:05-12:50 ホットBa. 山下 光子	要予約26 12:10-12:55 スピニング 龍 正訓	要予約36 12:00-13:00 メガダンス 武井 亮子			要予約36 11:55-12:40 パワーヒップネス 片岡 栞	要予約28 11:50-12:35 ホット 高橋 愛	要予約36 12:10-13:10 ファイドウ 三浦 剛	要予約28 12:15-13:00 ホット 高橋 愛		要予約36 11:55-12:40 パワーヒップネス Yuka	要予約28 12:00-12:45 ユニバーサル 片岡 栞	要予約28 12:00-12:45 ユニバーサル 片岡 栞		
12:00																						
12:30	要予約36 13:15-14:00 ユーバウンド 鳥居 美紗恵			要予約36 13:05-13:50 美ボディメイク MARI			要予約36 13:20-14:05 ファイドウ 石井 正人	要予約24 13:10-14:00 ホットBa. 山下 光子		要予約36 13:20-14:05 カーディオ MARI			要予約36 13:00-13:45 エクストリーム 高橋 愛			要予約36 13:30-14:15 エクストリーム 高橋 愛	要予約26 13:25-14:10 トップライト 鳥居 美紗恵	要予約36 13:00-13:45 ラディカル Yuka	要予約28 13:05-13:50 ホット 片岡 栞	要予約28 13:05-13:50 ホット 片岡 栞		
13:00																						
13:30	要予約36 14:20-15:05 オキシジェン 鳥居 美紗恵			要予約36 14:10-14:55 ファイドウ 栞 千里			要予約30 14:25-15:25 バレエ 金子 美子			要予約36 14:25-15:10 ユーバウンド 山川 悟史	要予約28 14:20-15:20 ホット MARI			要予約36 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 愛		要予約36 14:35-15:20 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	要予約28 14:40-15:25 ホット 高橋 愛	要予約36 15:10-15:55 ユーバウンド Yuka	要予約28 15:10-15:55 ホット 三浦 明日香	要予約28 14:15-14:45 ホット 高山 舞	要予約26 15:30-16:00 デジャブビート HA-CHAN	
14:00																						
14:30																						
15:00																						
15:30	要予約36 15:30-16:30 ハルスホ キッズ倶楽部 ラトキッズ 村山 さとみ	フリータイム 13:15-18:45		要予約36 15:15-15:45 ラディカル 栞 千里	フリータイム 13:10-18:20																	
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	要予約36 18:30-19:00 ラディカル Aya			要予約36 18:35-19:20 ファイドウ 栞 千里			要予約24 18:50-19:35 ホットBa. 山下 光子			要予約36 18:50-19:35 メガダンス 高橋 愛			要予約36 18:40-19:10 ユーバウンド 三浦 明日香	要予約28 18:35-19:20 ろっ肩エクササイズ 片岡 栞	要予約36 18:20-19:05 ファイドウ 石井 正人	要予約36 18:20-19:05 ファイドウ 石井 正人	要予約36 18:20-19:05 ファイドウ 石井 正人	要予約36 18:20-19:05 ファイドウ 石井 正人	要予約36 18:20-19:05 ファイドウ 石井 正人	要予約36 18:20-19:05 ファイドウ 石井 正人	要予約36 18:20-19:05 ファイドウ 石井 正人	要予約36 18:20-19:05 ファイドウ 石井 正人
19:00																						
19:30	要予約36 19:30-20:30 ストロング ネーション™ 柿塚アンドレ	要予約28 19:15-20:00 ホット 片岡 栞		要予約36 19:40-20:25 ラディカル 栞 千里			要予約24 19:55-20:40 ホットBa. 山下 光子			要予約28 20:05-20:50 ファイドウ 鳥田 厚	要予約28 20:00-20:45 ホット 佐藤 智子		要予約26 19:50-20:35 デジャブビート reiiji	要予約28 19:40-20:25 ホット 三浦 明日香	要予約26 19:30-20:15 トップライト 大熊 健太	要予約36 19:25-20:25 スンバ Yuriyan	要予約36 19:25-20:25 スンバ Yuriyan	要予約36 19:25-20:25 スンバ Yuriyan	要予約36 19:25-20:25 スンバ Yuriyan	要予約36 19:25-20:25 スンバ Yuriyan	要予約36 19:25-20:25 スンバ Yuriyan	要予約36 19:25-20:25 スンバ Yuriyan
20:00																						
20:30																						
21:00	要予約36 21:30-22:15 スンバ 柿塚アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット 岡本 さよ		要予約30 20:50-21:50 バレエ MAYURI			要予約36 21:10-21:55 ユーバウンド 鳥田 厚			要予約36 21:20-22:05 オリジナル 柿塚アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット 高橋 愛		要予約36 21:55-22:25 ユーバウンド 三浦 明日香	要予約28 20:55-21:40 フランス 山井 裕子	フリータイム 20:30-22:00	要予約36 21:55-22:25 ユーバウンド 三浦 明日香	要予約36 21:55-22:25 ユーバウンド 三浦 明日香	要予約36 21:55-22:25 ユーバウンド 三浦 明日香	要予約36 21:55-22:25 ユーバウンド 三浦 明日香	要予約36 21:55-22:25 ユーバウンド 三浦 明日香	要予約36 21:55-22:25 ユーバウンド 三浦 明日香	要予約36 21:55-22:25 ユーバウンド 三浦 明日香
21:30																						
22:00																						
22:30																						

要予約レッスンへの参加方法について

- ◆要予約レッスンの参加には整理券が必要となります。スタジオバスにて整理券を発券いただき、各担当者へお渡しください。
- ◆整理券の発券は営業開始時刻の9:00より行います。
- ◆発券できる整理券はレッスン当日のみとなります。
- ◆整理券の譲渡はご遠慮ください。譲渡などの不正が発覚した場合には、スタジオパスのご利用を中止とさせていただきます。
- ◆インターネット予約システム(有料オプション)をご利用いただく、ご希望のクラスをあらかじめ予約することが可能です。クラブフロントにてお申込みください。
- ◆スタジオへの入場は整理券番号順ではございません。
- ◆ご予約されたレッスンの参加をキャンセルされる場合には、必ずキャンセルの手続きをお願いいたします。
- ◆CyclingStudioは、レッスン開始30分前よりご入場いただけます。

「グルーバウンド」をご受講ください。
レンタル ¥300 (税込¥330)
クラブにてご購入いただけます。
¥6,900(税込¥7,590)/2本セット

2月限定
担当者変更

時間変更

初心者に初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。

整理券が必要なクラスです。スタジオバスにて整理券を発券いただき、各担当者へお渡しください。

推奨でご参加いただけるクラスです。レンタルシューズのご利用は別途料金がかかります。

大判バスタオルと500ml以上の十分な水が必要なクラスです。

「fair aroma」アロマの香りともにお楽しみいただけるクラスです。

BelGardenを自由に利用いただけます。ストレッチやリラックスのスペースとしてご利用ください。

営業時間

全日 9:00~23:00

休館日 毎月15日・25日・季節休館日

TEL 03-3885-3776

ベルスポ 検索

http://belspo.com

モバイルからでもHPへ簡単アクセス

