

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	
9:30	要予約33 9:45-10:30 太極拳 岡村 朋子			要予約33 10:00-10:45 スパワールド 木村 真由美			要予約33 9:45-10:30 ヨガ 梅澤 蘭野	要予約28 9:50-10:35 ろうけつエクササイズ ホットヨガ 小泉 淳子		要予約33 9:45-10:30 ヨガ 梅澤 蘭野			要予約33 10:00-10:30 かんたん エアロビクス 片岡 相	要予約28 9:50-10:35 ホットヨガ 梅澤 蘭野		要予約28 9:45-10:45 ベルスポ キッズ倶楽部 ラドネックス 村山 さとみ	要予約28 9:50-10:35 ホットヨガ 片岡 相		要予約33 10:00-10:30 ポルトフォ 片岡 相			
10:00																						
10:30																						
11:00	要予約33 11:00-11:45 エアロビクス (初級) 久保田 温郎		要予約22 11:05-11:50 トップライド 鳥居 美紗恵	要予約33 11:05-11:50 ヨガ 尾島 佳			要予約33 11:05-11:50 ヨガ 梅澤 蘭野		要予約33 11:00-11:45 エアロビクス (初級) 武井 亮子	要予約28 10:55-11:40 ホット 骨盤調整ヨガ 梅澤 蘭野			要予約33 10:50-11:35 オキシジェン 片岡 相		要予約22 11:00-11:45 トップライド 後藤 宏輔		要予約33 11:05-11:50 メガダンス 高橋 豊		要予約33 10:50-11:35 オキシジェン 片岡 相		要予約22 11:00-11:45 トップライド 伊山 猛	
11:30																						
12:00	要予約33 12:10-12:55 ファイトウ 鳥居 美紗恵			要予約33 12:15-12:45 かんたん エアロビクス MARI	要予約28 12:05-12:50 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 相		要予約33 12:10-12:55 オリジナル バーベルEX 梅澤 蘭野	要予約24 12:00-12:45 ホットBa. コンディショニング 山下 光子		要予約33 12:10-12:55 メガダンス 武井 亮子			要予約30 11:55-12:40 パワーヒップネス & コンディショニング 片岡 相	要予約28 11:50-12:35 ホットパワーヨガ 高橋 豊		要予約33 12:10-12:55 ファイトウ 三浦 剛	要予約28 12:15-13:00 ホットパワーヨガ 高橋 豊		要予約30 11:55-12:40 パワーヒップネス Yuka	要予約28 12:00-12:45 ホットヨガ 片岡 相		
12:30																						
13:00	要予約33 13:15-14:00 ユーパウンド 鳥居 美紗恵	要予約28 13:10-13:55 ホットヨガ RIKAKO		要予約33 13:05-13:50 美ボディメイク MARI			要予約33 13:20-14:05 ヨガ RIKAKO		要予約33 13:00-13:45 スピニング 龍 正訓			要予約22 13:10-13:40 トップライド30 大熊 健太	要予約33 13:00-13:45 エクストリーム 55 高橋 豊			要予約33 13:20-14:05 エクストリーム 55 高橋 豊		要予約22 13:25-14:10 トップライド 鳥居 美紗恵		要予約33 13:00-13:45 ラディカルパワー Yuka		要予約33 13:00-13:45 ラディカルパワー Yuka
13:30																						
14:00	要予約33 14:20-15:05 アニマルフロー LULU			要予約33 14:10-14:55 ファイトウ 橋 千里			要予約30 14:30-15:15 バレエ 金子 美子		要予約33 14:25-15:10 ポディメンテダンス MARI				要予約33 14:05-14:50 ユーパウンド 後藤 宏輔			要予約33 14:30-15:15 ユーパウンド 鳥居 美紗恵				要予約33 14:05-14:50 ファイトウ Yuka		
14:30																						
15:00																						
15:30	15:30-16:30 ベルスポ キッズ倶楽部 ラドネックス 村山 さとみ			15:15-16:00 オキシジェン 橋 千里					ベルスポ キッズ倶楽部 15:35-16:25 ポディメンテダンス グループ 石川 輝一				15:30-16:25 ポディメンテダンス グループ 石川 輝一									
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	要予約33 18:30-19:00 ラディカルパワー Aya			要予約33 18:35-19:20 メガダンス エリフ	要予約24 19:00-19:45 ホットBa. コンディショニング 山下 光子		要予約33 19:15-19:45 ハイパー 島田 厚		要予約33 18:45-19:30 ヨガ 高橋 豊			要予約22 18:40-19:25 トップライド 後藤 宏輔	要予約33 18:40-19:10 ユーパウンド 三浦 明日香			要予約28 18:35-20:20 ホットヨガ 三浦 明日香	要予約22 18:30-20:15 トップライド 大熊 健太					
19:00																						
19:30	要予約33 19:20-20:05 ユーパウンド Aya	要予約28 19:30-20:15 ホット ポディメンテダンス 片岡 相		要予約33 19:50-20:35 ラディカルパワー 橋 千里			要予約22 20:00-20:45 スピニング 龍 正訓	要予約33 20:05-20:50 ファイトウ 島田 厚	要予約28 19:55-20:40 ホットダンス コーチス-ジョン 佐藤 智子			要予約33 19:55-20:25 ユーパウンド30 後藤 宏輔	要予約28 19:50-20:35 ホットヨガ 高橋 豊			有科スクール 19:30-20:30 フラダンス (中級) 山井 裕子						
20:00																						
20:30	要予約33 20:25-21:10 ストロング ネーション™ 梅澤 蘭野			要予約30 20:55-21:40 バレエ 橋本 まゆり			要予約33 21:10-21:55 ユーパウンド 島田 厚		要予約33 20:45-21:30 フラダンス 山井 裕子				要予約33 20:50-21:35 ファイトウ 三浦 明日香									
21:00																						
21:30	要予約33 21:30-22:15 スパ 梅澤 蘭野																					
22:00																						
22:30																						

レッスンへの参加方法について

- ◆レッスンの参加には整理券が必要で、スタジオパ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9:30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)をご利用いただくと、ご参加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にてさせていただきます。
- ◆BelGarden及びCyclingStudioは、レッスン開始30分前よりご入場いただけます。

毎週日曜日19:00~インターネット予約公開

営業時間

平日 9:30~23:00
土曜日 9:30~21:00
日曜日・祝日 9:30~19:00
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

初心者・はじめての方も安心してご参加いただけるクラスです。

要予約00

整理券が必要なクラスです。スタジオパ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。

裸足でご参加いただけるクラスです。
※レッスン以外の施設ご利用には室内シューズをご利用ください。

大判バスタオルと500ml以上の十分なお水が必要なクラスです。