

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 9:00-9:20			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 ズンバ 木村 真由美	要予約28 10:00-10:45 ホット 片岡 相		要予約36 9:50-10:35 フラダンス 山井 裕子	要予約28 9:50-10:35 うつめエクササイズ 小泉 淳子		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 相	要予約28 9:40-10:25 ホット 片岡 相		9:45-10:45 ハルスホ キッズ倶楽部 ラトキッズ 村山 さとみ	要予約28 9:45-10:45 ホットヨガ 片岡 相		要予約36 10:00-10:30 ホリドフラ 片岡 相	要予約28 9:50-10:35 うつめエクササイズ 小泉 淳子	
10:00																					
10:30	要予約36 10:50-11:50 エアロビクス (初中级)	要予約28 10:55-11:40 ホットヨガ mayuko	11:05-11:50 トップライド 島居 美紗恵	要予約36 11:05-11:50 ヨガ 片岡 相	フリータイム 11:00-11:50	11:00-11:45 デジャブビート ~DEJAVU BEAT~ TSUJIKO	要予約36 10:55-11:55 ズンバ 柿塚アンドレ			要予約36 10:40-11:40 エアロビクス (初中级)	要予約28 10:50-11:35 ホット 片岡 相	10:45-11:45 トップライド 伊山 猛	要予約36 10:50-11:35 オキシジェノ 片岡 相	要予約28 10:45-11:30 ホット美体 ヨガ 小島 満理子		11:00-11:45 トップライド 大熊 健太	要予約36 11:05-11:50 メガダンス 高橋 愛		要予約36 10:50-11:35 オキシジェノ 片岡 相	フリータイム 10:50-11:40	10:55-11:40 トップライド 伊山 猛
11:00																					
11:30	要予約36 12:10-12:55 ファイトウ 島居 美紗恵	要予約28 12:00-13:00 ホット mayuko		要予約36 12:10-12:55 ホディシェイプ TSUJIKO	要予約28 12:10-12:55 ユニバーサルヨガ マース 片岡 相		要予約36 12:15-13:00 オリジナル バーベルEX 柿塚アンドレ	要予約24 12:05-12:50 ホットBa. コンディショニング 山下 光子	12:10-12:55 スピニング 館 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 & コンディショニング 片岡 相	要予約28 11:50-12:35 ホットフローヨガ 高橋 愛		要予約36 12:10-13:10 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 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 ユニバーサルヨガ マース 片岡 相	
12:00																					
12:30																					
13:00	要予約36 13:15-14:00 ユーバウンド 島居 美紗恵			要予約36 13:20-14:20 ファイトウ 横 千里			要予約36 13:20-14:05 ファイトウ 石井 正人	要予約24 13:10-14:00 ホットBa. メソッド 山下 光子		要予約36 13:25-14:10 ユーバウンド 西岡 布裕			要予約36 13:00-13:45 エクストリーム 55 高橋 愛			要予約36 13:30-14:15 エクストリーム 55 高橋 愛		13:25-14:10 トップライド 島居 美紗恵	要予約36 13:00-13:45 ラディカルパワー Yuka	要予約28 13:05-13:50 ホットヨガ 片岡 相	
13:30																					
14:00	要予約36 14:20-15:05 オキシジェノ 島居 美紗恵			要予約36 14:40-15:10 ラディカルパワー 横 千里			要予約36 14:25-15:25 ハレエ 金子 美子	フリータイム 14:15-15:30		要予約36 14:30-15:15 ラディカルパワー 西岡 布裕	要予約28 14:20-15:20 ホットバランス コーディネーション 榎本 直		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 島居 美紗恵	要予約28 14:40-15:25 ホットヨガ 高橋 愛		要予約36 15:10-15:55 ユーバウンド Yuka	要予約28 14:15-14:45 ホットボール ストレッチ 木村 珠恵	
14:30																					
15:00																					
15:30	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								15:35-16:25 ハルスホ キッズ倶楽部 高橋 愛 園児(4~6歳) 石川 輝一			フリータイム 12:50-18:00			要予約36 15:40-16:40 ハリーダンス ビリー サントス	要予約28 15:45-16:30 ユニバーサルヨガ マース 島居 美紗恵		要予約36 16:20-17:20 カパーダンス HA-CHAN	15:30-16:00 デジャブビート ~DEJAVU BEAT~ HA-CHAN	
16:00	要予約レッスンへの参加方法について																				
16:30	※対象:キッズ倶楽部会員																				
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	要予約36 18:30-19:00 ラディカルパワー Aya			要予約36 18:35-19:20 ファイトウ 横 千里	要予約24 18:50-19:35 ホットBa. コンディショニング 山下 光子		要予約36 19:10-19:40 ホットバランス 佐藤 智子	要予約28 19:10-19:40 ホットバランス 佐藤 智子		要予約36 18:50-19:35 メガダンス 高橋 愛			要予約36 18:50-19:35 ユーバウンド 田村 征之	要予約28 18:30-19:15 うつめエクササイズ 脂肪燃焼力キヲ 小泉 淳子		要予約36 18:20-19:05 ファイトウ 石井 正人	フリータイム 16:45-22:30				
19:00	要予約36 19:20-20:05 ユーバウンド Aya	要予約28 19:15-20:00 ホットホディシェイプ 片岡 相		要予約36 19:40-20:25 ラディカルパワー 横 千里	要予約24 19:55-20:40 ホットBa. メソッド 山下 光子		要予約36 20:05-20:50 ファイトウ 島田 厚	要予約28 20:00-20:45 コーディネーション 佐藤 智子													
19:30																					
20:00	要予約36 20:25-21:10 ストロング ネーション™ 柿塚アンドレ	要予約28 20:20-20:50 パワーヒップネス 片岡 相																			
20:30																					
21:00	要予約36 21:30-22:15 ズンバ 柿塚アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホットピラティス 岡本さよ		要予約30 20:50-21:50 ハレエ MAYURI	要予約24 21:00-21:45 ホットBa. コーディネーション 山下 光子		要予約36 21:10-21:55 ユーバウンド 島田 厚	フリータイム 21:00-22:30		要予約36 21:20-22:05 オリジナル マーシャルアーツ 柿塚アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット パワーヨガ 高橋 愛		要予約36 21:00-21:45 ラディカルパワー 田村 征之	要予約28 20:55-21:40 フラダンス 山井 裕子							
21:30																					
22:00																					
22:30																					
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			

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で、スタジオパスにて整理券を発券いただき、各担当へお渡しください。
- ・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。

クラス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のご案内となります。
- ◆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。

初回者へ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、各担当へお渡しください。

希望で参加いただけるクラスです。スタジオパスの整理券は、希望のクラスでご利用いただけます。

大判(500ml)以上の十分な水が、必要なクラスです。

Air/Aroma

「air aroma」アロマの香りとともに、お楽しみいただけるクラスです。

フリータイム

BelGardenを自由に利用いただけます。ストレッチやリラクゼーション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