

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																					
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	フリータイム 9:00-9:40		要予約36 9:50-10:35 フランス 山井 裕子	要予約28 9:50-10:35 らっくエクスサイズ ポットカキヲ 小泉 淳子		要予約28 9:40-10:25 ホット ヨガ mayuko		要予約28 9:40-10:25 ホット ヨガ mayuko	要予約28 9:40-10:25 ホット ヨガ mayuko	要予約28 9:40-10:25 ホット ヨガ mayuko		要予約28 9:45-10:45 ホット ヨガ mayuko	要予約28 9:45-10:45 ホット ヨガ mayuko		要予約36 10:00-10:30 ポルト 片岡 相	要予約28 9:50-10:35 らっくエクスサイズ ポットカキヲ 小泉 淳子	要予約28 9:50-10:35 らっくエクスサイズ ポットカキヲ 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		要予約36 11:05-11:50 ヨガ 片岡 相	フリータイム 11:00-11:50		要予約36 10:55-11:55 ズンバ	要予約28 10:55-11:55 ズンバ		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 ヨガ mayuko		要予約36 10:50-11:35 ホット ヨガ mayuko	要予約28 10:45-11:45 ホット ヨガ mayuko		要予約36 11:00-11:45 ホット ヨガ mayuko	要予約28 11:05-11:50 ホット ヨガ mayuko		要予約36 10:50-11:35 ホット ヨガ mayuko	要予約28 10:50-11:35 ホット ヨガ mayuko	要予約28 10:55-11:40 ホット ヨガ mayuko
11:00																					
11:30	要予約36 12:10-12:55 フィット 島居 美紗恵	要予約28 12:00-13:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 12:10-12:55 ホット ヨガ mayuko	フリータイム 11:00-11:50		要予約36 12:15-13:00 ホット ヨガ mayuko	要予約24 12:05-12:50 ホット ヨガ mayuko		要予約36 12:00-13:00 ホット ヨガ mayuko	要予約28 12:05-12:50 ホット ヨガ mayuko		要予約36 12:00-13:00 ホット ヨガ mayuko	要予約28 12:05-12:50 ホット ヨガ mayuko		要予約36 12:10-13:10 ホット ヨガ mayuko	要予約28 12:15-13:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 11:55-12:40 ホット ヨガ mayuko	要予約28 12:00-12:45 ホット ヨガ mayuko	要予約28 12:00-12:45 ホット ヨガ mayuko
12:00																					
12:30	要予約36 13:15-14:00 ユーバウンド 島居 美紗恵	要予約28 13:15-14:00 ユーバウンド 島居 美紗恵		要予約36 13:20-14:20 フィット 橋 千里	フリータイム 13:10-18:20		要予約36 13:20-14:05 フィット 石井 正人	要予約24 13:10-14:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 13:25-14:10 ユーバウンド 西岡 裕裕	要予約28 14:20-15:20 ホット ヨガ mayuko		要予約36 13:00-13:45 エクストリーム 55	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖		要予約36 13:30-14:15 エクストリーム 55	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖		要予約36 13:00-13:45 エクストリーム 55	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖
13:00																					
13:30	要予約36 14:20-15:05 オキシジェン 島居 美紗恵	要予約28 14:20-15:05 オキシジェン 島居 美紗恵		要予約36 14:40-15:10 ラディカルパワー 橋 千里	フリータイム 14:15-15:30		要予約30 14:25-15:25 バレエ 金子 美子	要予約24 14:30-15:15 ラディカルパワー 西岡 裕裕		要予約36 14:30-15:15 ラディカルパワー 西岡 裕裕	要予約28 14:20-15:20 ホット ヨガ mayuko		要予約36 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖		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 mayuko		要予約36 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖
14:00																					
14:30	要予約36 15:30-16:30 ハルスホ キッズ倶楽部 ヨトキッズ 村山 さとみ	フリータイム 13:15-18:45		要予約36 14:40-15:10 ラディカルパワー 橋 千里	フリータイム 13:10-18:20		要予約30 14:25-15:25 バレエ 金子 美子	要予約24 14:30-15:15 ラディカルパワー 西岡 裕裕		要予約36 14:30-15:15 ラディカルパワー 西岡 裕裕	要予約28 14:20-15:20 ホット ヨガ mayuko		要予約36 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖		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 mayuko		要予約36 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖
15:00																					
15:30	要予約36 15:30-16:30 ハルスホ キッズ倶楽部 ヨトキッズ 村山 さとみ	フリータイム 13:15-18:45		要予約36 14:40-15:10 ラディカルパワー 橋 千里	フリータイム 13:10-18:20		要予約30 14:25-15:25 バレエ 金子 美子	要予約24 14:30-15:15 ラディカルパワー 西岡 裕裕		要予約36 14:30-15:15 ラディカルパワー 西岡 裕裕	要予約28 14:20-15:20 ホット ヨガ mayuko		要予約36 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖		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 mayuko		要予約36 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖	要予約28 14:05-14:50 ユーバウンド 高橋 聖
16:00																					
16:30	要予約36 16:30-17:20 ラディカルパワー Aya	要予約28 16:30-17:20 ラディカルパワー Aya		要予約36 18:35-19:20 フィット 橋 千里	フリータイム 17:30-18:40		要予約36 18:50-19:35 ホット ヨガ mayuko	要予約24 18:50-19:35 ホット ヨガ mayuko		要予約36 18:50-19:35 ホット ヨガ mayuko	要予約28 18:50-19:35 ホット ヨガ mayuko		要予約36 18:50-19:35 ホット ヨガ mayuko	要予約28 18:50-19:35 ホット ヨガ mayuko		要予約36 18:20-19:05 フィット 石井 正人	要予約28 18:20-19:05 フィット 石井 正人		要予約36 18:20-19:05 フィット 石井 正人	要予約28 18:20-19:05 フィット 石井 正人	要予約28 18:20-19:05 フィット 石井 正人
17:00																					
17:30	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 ヨガ mayuko		要予約36 19:40-20:25 ラディカルパワー 橋 千里	フリータイム 17:30-18:40		要予約36 19:15-19:45 かんたん エアロビクス 島田 厚	要予約28 19:10-19:40 ホット ヨガ mayuko		要予約36 19:55-20:40 ホット ヨガ mayuko	要予約28 19:55-20:40 ホット ヨガ mayuko		要予約36 19:55-20:40 ホット ヨガ mayuko	要予約28 19:55-20:40 ホット ヨガ mayuko		要予約36 19:25-20:10 フィット 石井 正人	要予約28 19:25-20:10 フィット 石井 正人		要予約36 19:25-20:10 フィット 石井 正人	要予約28 19:25-20:10 フィット 石井 正人	要予約28 19:25-20:10 フィット 石井 正人
18:00																					
18:30	要予約36 20:25-21:10 ストロング ネーション™ 橋塚 アンドレ	要予約28 20:20-20:50 ホット ヨガ mayuko		要予約30 20:50-21:50 バレエ MAYURI	フリータイム 17:30-18:40		要予約36 21:10-21:55 ユーバウンド 島田 厚	要予約24 21:00-21:45 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人
19:00																					
19:30	要予約36 21:30-22:15 ズンバ 橋塚 アンドレ	要予約28 21:30-22:15 ズンバ 橋塚 アンドレ		要予約30 20:50-21:50 バレエ MAYURI	フリータイム 17:30-18:40		要予約36 21:10-21:55 ユーバウンド 島田 厚	要予約24 21:00-21:45 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人
20:00																					
20:30	要予約36 21:30-22:15 ズンバ 橋塚 アンドレ	要予約28 21:30-22:15 ズンバ 橋塚 アンドレ		要予約30 20:50-21:50 バレエ MAYURI	フリータイム 17:30-18:40		要予約36 21:10-21:55 ユーバウンド 島田 厚	要予約24 21:00-21:45 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人
21:00																					
21:30	要予約36 21:30-22:15 ズンバ 橋塚 アンドレ	要予約28 21:30-22:15 ズンバ 橋塚 アンドレ		要予約30 20:50-21:50 バレエ MAYURI	フリータイム 17:30-18:40		要予約36 21:10-21:55 ユーバウンド 島田 厚	要予約24 21:00-21:45 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人
22:00																					
22:30	要予約36 21:30-22:15 ズンバ 橋塚 アンドレ	要予約28 21:30-22:15 ズンバ 橋塚 アンドレ		要予約30 20:50-21:50 バレエ MAYURI	フリータイム 17:30-18:40		要予約36 21:10-21:55 ユーバウンド 島田 厚	要予約24 21:00-21:45 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:20-22:05 ラディカルパワー 橋塚 アンドレ	要予約28 21:15-22:00 ホット ヨガ mayuko		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人		要予約36 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人	要予約28 21:00-21:45 フィット 石井 正人

要予約レッスン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。
- ◆整理券の在庫はご遠慮ください。在庫などの不都合がございましたら、スタジオバ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。
- ◆スタジオバス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。

笑顔
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。

足跡
推奨でご参加いただけるクラスです。お申し込みの際は、お申し込みの人数に合わせた整理券をご用意ください。

水
大判バスケットと500ml以上の十分な水が、必要なクラスです。

Air/Aroma
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。

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