

時間	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			金曜日 Friday			時間	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 9:00-9:30			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										
9:30	要予約42 指定	要予約31 指定 9:50-10:35 ホットピラティス 渡邊 由香		要予約42 指定 9:45-10:45 スンバ 木村 真由美	要予約31 指定 10:00-10:45 ホット 骨盤調整ヨガ 片岡 栞		要予約42 指定 9:35-10:35 フラダンス 山井 裕子	要予約31 指定 9:45-10:30 ちっぴりエクササイズ ホットヨガ 小泉 淳子	要予約42 指定 9:35-10:35 太極拳 岡村 朋子	要予約31 指定 9:40-10:25 ホットヨガ mayuko		要予約42 指定 10:00-10:30 かんたん エアロビクス 片岡 栞	要予約31 指定 9:40-10:25 ホット 骨盤調整ヨガ 小泉 淳子										
10:00	10:00-10:30 かんたん エアロビクス 久保田 温郎	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定 11:00-11:45 トップライド 村山さとみ		要予約42 指定	要予約31 指定 10:50-11:35 ちっぴりエクササイズ 代官アツカネ 小泉 淳子	要予約42 指定 10:55-11:55 メガダンス 吉川 奈菜	要予約31 指定 10:50-11:35 ホット 骨盤調整ヨガ mayuko		要予約42 指定	要予約31 指定 10:50-11:35 オキシジェノ 片岡 栞	要予約42 指定 10:50-11:35 ホット 骨盤調整ヨガ 小泉 淳子									
10:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
11:00	エアロビクス (中級) 久保田 温郎	10:55-11:40 ホットヨガ mayuko	11:05-11:50 トップライド 鳥居 美紗恵	要予約42 指定 11:05-11:50 ヨガ 片岡 栞	フリータイム 11:00-11:45		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
11:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
12:00	12:10-12:55 ファイブ 鳥居 美紗恵	12:00-13:00 ホット 骨盤調整ヨガ mayuko	要予約42 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
12:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
13:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
13:30	13:15-14:00 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
14:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
14:30	14:20-15:05 オキシジェノ 鳥居 美紗恵	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
15:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
15:30	15:30-16:30 ハルスホ キッズ倶楽部 ラドキッズ 村山さとみ	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
16:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
16:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
17:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
17:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
18:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
18:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
19:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
19:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
20:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
20:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
21:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
21:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
22:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								
22:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	要予約42 指定	要予約31 指定								

### 要予約レッスンへの参加方法について

- ・アプリより1枠の予約が可能で(無料)、グループレッスン予約オプション(有料)をご契約いただくことで予約枠数を増やすことが可能です。
- ・ご予約のレッスン終了後、新たなレッスンの予約が可能となります。
- ・レッスンのご予約期限はレッスン開始時刻までとなります。なお、定員に空きがある場合、最大予約枠数を使い果たしていてもレッスンの開始 20 分前から、どなたでも追加の予約を取り参加することが出来ます。
- ・[要予約]レッスンにご参加いただく際は、スタジオ入場時にアプリの予約画面をご提示いただけます。
- ・[指定]レッスンでは、ご予約時に指定された受講場所にてレッスンの参加をお願いします。
- ・レッスン開始時刻までにスタジオへの入室が確認できない場合は、キャンセルとみなし、その場で次にご待ちの方をご案内させていただきますので、予めご了承ください。
- ・予約されたレッスンへの参加をキャンセルされる場合には、必ずキャンセル手続きをお願いします。キャンセル期限はレッスン開始 60 分前までとさせていただきます。ご本人によるキャンセル操作がなく、無断キャンセルが確認された場合には、キャンセル手数料として 1 レッスンあたり 150 円(税込)をお支払いいただきます。次のご来店時にフロントよりお声がけいたしますので、その場でお支払いをお願いします。一人でも多くの方にご参加いただけるよう事前キャンセルのご協力をお願いします。
- ・ご予約はご本人様のみ有効とさせていただきます。予約枠の譲渡などの不正が発覚した場合には、グループレッスンへの参加をご遠慮いただく場合がございます。(例)参加予定のないレッスンを予約し、ご友人が予約をするタイミングに合わせてキャンセルをする、等

皆様のモラルあるご利用のご協力をお願いいたします。

グループバ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

グループバ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

笑顔マーク

要予約00

お心付けはじめての方も安心してご参加いただけるクラスです。

足マーク

要予約00

履き慣れたシューズをご用意ください。

水マーク

要予約00

大抵のスタジオと500ml以上の十分な水が必須なクラスです。

スコアマーク

要予約00

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

要予約00

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

営業時間 平日 9:00~23:00 土・日・祝日 7:00~21:00

スタッフ常駐時間 フロント 平日 9:00~21:00/土日祝 7:00~19:00  
ジム 平日 11:00~23:00/土日祝 11:00~21:00

休館日 第3金曜日・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

第3金曜日休館