

【ベルスポ足立花畑店】◆2024年4月祝日スケジュール◆

時間	4月29日(月) ~ 昭和の日 ~			
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	
7:00				
7:30				
8:00				
8:15		7:00~9:20		
8:30		フリータイム		
8:45				
9:00				
9:15				
9:30		要予約31 指定		
9:45	9:45~10:45 ベルスポキッズ倶楽部 ラドキッズ	9:40~10:40 ホットピラティス 渡邊 由香		
10:00				
10:15				
10:30				
10:45	要予約42 指定	要予約31 指定		
11:00	11:05~11:35 かんたんエアロビクス 久保田 温郎	11:00~11:45 ホットヨガ mayuko		
11:15				
11:30				
11:45	要予約42 指定	要予約31 指定		
12:00	11:55~12:55 エアロビクス(中級) 久保田 温郎	12:05~13:05 ホット骨盤調整ヨガ mayuko	12:10~12:55 トップライド 鳥居 美紗恵	
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	要予約42 指定			
13:15	13:15~14:15 ファイトウ 鳥居 美紗恵			
13:30				
13:45				
14:00				
14:15	要予約42 指定			
14:30	14:35~15:20 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	13:20~16:10 フリータイム		
14:45				
15:00				
15:15	要予約42 指定			
15:45	15:40~16:25 オキシジェノ 鳥居 美紗恵			
16:00				
16:15				
16:30		要予約31 指定		
16:45		16:40~17:25 ボディメイキング 片岡 梢		
17:00				
17:15				
17:30	要予約42 指定	要予約31 指定		
17:45	17:45~18:45 ユーバウンド 是枝 朱音	17:45~18:45 ホットリンパケアヨガ 片岡 梢		
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30		19:00~20:30		
19:45		フリータイム		
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				

祝日営業時間 7:00~21:00

※「要予約」レッスンのご参加には整理券が必要です。アプリまたは当日スタジオパスよりご予約をお願いいたします。
◆ご予約いただい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時刻の60分前までとなります。60分前を超えた場合は無断キャンセルとさせていただきます。より多くの方にご参加いただけるよう皆様のご協力をお願いいたします。

【ベルスポ足立花畑店】◆2024年5月祝日スケジュール◆

時間	5月3日(金) ~憲法記念日~			5月6日(月) ~振替休日~		
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00						
8:00						
8:30		7:00~9:20 フリータイム			7:00~9:20 フリータイム	
8:45						
9:00						
9:15						
9:30		要予約31 指定			要予約31 指定	
9:45	要予約42 指定	9:40~10:25 ホット骨盤調整ヨガ 小島 満理子		9:45~10:45 ベルスポキッズ倶楽部 ラドキッズ 村山 さとみ	9:40~10:40 ホットピラティス 渡邊 由香	
10:00	10:00~10:30 かんたんエアロビクス 片岡 梢					
10:15						
10:30	要予約42 指定	要予約31 指定				
10:45	10:50~11:50 オキシジェノ 片岡 梢	10:45~11:45 ホット美整体ヨガ 小島 満理子		要予約42 指定	要予約31 指定	
11:00				11:05~11:35 かんたんエアロビクス 久保田 温郎	11:00~11:45 ホットヨガ mayuko	
11:15						
11:30						
11:45				要予約42 指定	要予約31 指定	
12:00	要予約42 指定			11:55~12:55 エアロビクス(中級) 久保田 温郎	12:05~13:05 ホット骨盤調整ヨガ mayuko	12:10~12:55 トップライド 鳥居 美紗恵
12:15	12:10~12:55 パワーヒップネス& コンディショニング 片岡 梢		12:30~13:00 トップライド 村山 さとみ			
12:30						
12:45						
13:00	要予約36 指定			要予約42 指定		
13:15	13:15~14:00 ラディカルパワー Yuka			13:15~14:15 ファイドウ 鳥居 美紗恵		
13:30		12:00~15:05 フリータイム				
13:45						
14:00	要予約42 指定			要予約42 指定	13:20~15:30 フリータイム	
14:15	14:20~15:05 ファイドウ Yuka			14:35~15:20 ユーバウンド 鳥居 美紗恵		
14:30						
14:45						
15:00	要予約42 指定			要予約36 指定		
15:15	15:25~16:25 ユーバウンド Yuka	要予約31 指定		15:40~16:25 ラディカルパワー 鳥居 美紗恵	要予約31 指定	
15:30		15:35~16:20 ろっ骨エクササイズ カキラザスツール 小泉 淳子			16:00~16:45 ホットボディメイキング 片岡 梢	
15:45						
16:00						
16:15						
16:30		要予約31 指定			要予約31 指定	
16:45		16:40~17:40 ろっ骨エクササイズ ホット脂肪燃焼カキラ 小泉 淳子			17:05~18:05 ホットリンパケアヨガ 片岡 梢	
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00		要予約31 指定				
18:15		18:10~19:10 フラダンス 山井 裕子				
18:30						
18:45						
19:00						
19:15		有料スクール			18:20~20:30 フリータイム	
19:30		19:30~20:30 フラダンス(中級) 山井 裕子				
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						

祝日営業時間 7:00~21:00

※「要予約」レッスンのご参加には整理券が必要です。

◆アプリまたは当日スタジオパスよりご予約をお願いいたします。

◆ご予約いただい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時刻の60分前までとなります。60分前を超えた場合は無断キャンセルとさせていただきます。より多くの方にご参加いただけるよう皆様のご協力をお願いいたします。