

# 【ベルスポ足立花畑店】◆2024年10月祝日スケジュール◆

時間	10月14日(月) ~スポーツの日~			
	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			体の軸となるインナーマッスルを鍛え、腹圧を意識しながらお腹周りを引き締め、姿勢改善、腰痛予防にアプローチしたレッスンです。	
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 村山 さとみ	9:40~10:40 ホットヨガピス 小島 満理子		
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 ホット美整体ヨガ 小島 満理子		11:00~11:45 トップライド Yuka
11:15				
11:30	要予約42 指定	要予約31 指定		
11:45	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		
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	要予約42 指定	要予約31 指定		
13:15	13:15~14:00 ファイトウ 鳥居 美紗恵	13:25~14:10 ホットヨガ mayuko		
13:30				
13:45				
14:00	要予約42 指定	要予約31 指定		
14:15	14:20~15:20 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	14:30~15:30 ボディメイキング 片岡 梢		
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	要予約21	要予約31 指定		
15:45	15:45~16:45 キーマックス 鳥居 美紗恵	15:50~16:35 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 梢		
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15		16:50~20:30		
18:30		フリータイム		
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				

**祝日営業時間 7:00~21:00** 【スタッフ常駐時間】フロント7:00~19:00、ジム11:00~21:00

※「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。