

【ベルスポ足立花畑店】2024年9月祝日スケジュール

時間	9月16日(月) 敬老の日			9月23日(月) 秋分の日振替休日		
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00						
8:00						
9:00		7:00~9:25 フリータイム	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。		7:00~9:25 フリータイム	
9:15						
9:30		要予約31 指定			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		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	9:55~10:40 トップライド 鳥居 美紗恵
10:00						
10:15						
10:30						
10:45	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	
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		11:05~11:50 ファイドウ 鳥居 美紗恵	11:00~11:45 ホット姿勢改善ヨガ 渡邊 由香	
11:15						
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	
11:45						
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	12:10~13:10 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	12:05~13:05 ホット骨盤調整ヨガ mayuko	
12:15						
12:30						
12:45	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	
13:00						
13:15	13:15~14:15 ファイドウ 鳥居 美紗恵	13:25~14:10 ホットヨガ mayuko		13:30~14:15 オキシジェノ 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		要予約36 指定	要予約31 指定	
14:15						
14:30	14:35~15:35 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	14:30~15:30 ホット ボディメイキング 片岡 梢		14:35~15:20 エクストリーム55 Yuka	14:30~15:30 ホット ボディメイキング 片岡 梢	
14:45						
15:00						
15:15	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						
15:45	15:55~16:40 オキシジェノ 鳥居 美紗恵	15:50~16:35 パワーヒップネス& コンディショニング 片岡 梢	グルーツバンド™ をご用意ください。 レンタル¥330(税込)	15:40~16:25 ユーバウンド Yuka	15:50~16:35 パワーヒップネス& コンディショニング 片岡 梢	グルーツバンド™ をご用意ください。 レンタル¥330(税込)
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30		16:50~20:30 フリータイム			16:50~20:30 フリータイム	
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						

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いたします。
 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。