ベルクススポーツクラブ STUDIO GROUP EXERCISE SCHEDULE

2024.11.01~

月曜日 Monday

Main Studio
- 10:00-10:30 要予約42 指定 かんたんエアロビクス 久保田 温郎
- 10:50-11:50 要予約42 指定 エアロビクス（中級） 久保田 温郎
- 12:10-12:55 要予約42 指定 ファイトウ 鳥居 美紗恵
- 13:15-14:00 要予約42 指定 ユーバウンド 鳥居 美紗恵
- 14:20-15:05 要予約42 指定 オキシジェノ 鳥居 美紗恵
- 15:30-16:30 ベルスポキッズ倶楽部 ラドキッズ 村山 さとみ ※対象:キッズ倶楽部会員
- 19:00-20:00 要予約42 指定 ユーバウンド 是枝 朱音
- 20:20-21:05 要予約42 指定 ストロングネーション™ 柿塚アンドレ
- 21:25-22:10 要予約42 指定 ズンバ 柿塚アンドレ

BelGarden
- フリータイム 9:00-9:30
- 9:50-10:35 要予約31 指定 ホットピラティス 渡邉 由香
- 10:55-11:40 要予約31 指定 ホット姿勢改善ヨガ 渡邉 由香
- 12:00-13:00 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ mayuko
- 13:20-14:05 要予約31 指定 ホットヨガ mayuko
- フリータイム 14:20-18:45
- 19:15-20:00 要予約31 指定 ホットボディメイキング 片岡 梢
- 20:20-20:50 要予約31 指定 パワーヒップネス 片岡 梢
- フリータイム 21:05-22:30

Cycling Studio
- 11:05-11:50 トップライド 鳥居 美紗恵
- 20:15-20:45 トップライド30 片山 貴博

※グループバンド™をご用意ください。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

火曜日 Tuesday

Main Studio
- 9:45-10:45 要予約42 指定 ズンバ 木村 真由美
- 11:05-11:50 要予約42 指定 ヨガ 片岡 梢
- 12:10-12:55 要予約42 指定 パワーヒップネス 片岡 梢
- 13:15-14:15 要予約42 指定 ファイトウ 梢 千里
- 14:35~15:05 要予約42 指定 ユーバウンド 梢 千里
- 18:40-19:25 要予約42 指定 ファイトウ 梢 千里
- 19:45-20:30 要予約36 指定 ラディカルパワー 梢千里
- 20:50-21:50 要予約30 バレエ EMI

BelGarden
- フリータイム 9:00-9:40
- 10:00-10:45 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ 片岡 梢
- フリータイム 11:00-11:45
- 12:00-13:00 要予約31 指定 ホット姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野
- フリータイム 13:15-18:20
- 18:50-19:35 要予約31 指定 温Ba. コンディショニング 山下 光子
- 19:55-20:40 要予約31 指定 温Ba. メソッド 山下 光子
- 21:00-21:45 要予約31 指定 温Ba. コーディネーション 山下 光子

Cycling Studio
- 11:00-11:45 トップライド 三浦 剛
- 19:45-20:45 スピニング 館 正訓

水曜日 Wednesday

Main Studio
- 9:35-10:35 要予約42 指定 フラダンス 山井 裕子
- 10:55-11:55 要予約42 指定 ズンバ 柿塚アンドレ
- 12:15-13:00 要予約36 指定 オリジナルバーベルEX 柿塚アンドレ
- 13:20-14:05 要予約42 指定 ジャズダンス EMI
- 14:25-15:25 要予約30 バレエ EMI
- 19:15-19:45 要予約42 指定 かんたんエアロビクス 島田 厚
- 20:05-20:50 要予約42 指定 ファイトウ 島田 厚
- 21:10-21:55 要予約42 指定 ユーバウンド 島田 厚

BelGarden
- フリータイム 9:00-9:30
- 9:45-10:30 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ 温カキラ 小泉 淳子
- 10:50-11:35 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ 代謝アップ温カキラ 小泉 淳子
- 12:05-12:50 要予約31 指定 温Ba. コンディショニング 山下 光子
- 13:10-14:00 要予約31 指定 温Ba. メソッド 山下 光子
- 14:20-15:05 要予約31 指定 オキシジェノ 西岡 布裕
- フリータイム 17:30-18:25
- 18:55-19:40 要予約31 指定 ホットピラティス 佐藤 智子
- 20:00-20:45 要予約31 指定 ホットバランス コーディネーション 佐藤 智子
- 21:05-21:50 要予約31 指定 ユニバーサルヨガ マーズ 鳥居美紗恵

Cycling Studio
- 13:15-14:00 トップライド 西岡布裕
- 20:00-20:45 トップライド 鳥居美紗恵

木曜日 Thursday

Main Studio
- 9:35-10:35 要予約42 指定 太極拳 岡村 朋子
- 10:55-11:55 要予約42 指定 メガダンス NANA
- 12:15-13:00 要予約42 指定 ズンバ NANA
- 13:20-14:05 要予約42 指定 ユーバウンド 西岡 布裕
- 14:25-15:10 要予約36 指定 ラディカルパワー 西岡 布裕
- ベルスポキッズ倶楽部 15:35-16:25 園児体操スクール 園児(4~6歳) 石川 羅一
- 16:30-17:20 学童体操スクール 低学年 (小学1~3年生) 石川 羅一
- 17:25-18:15 学童体操スクール 高学年 (小学4~6年生) 石川 羅一 ※対象:キッズ倶楽部会員
- 18:50-19:35 要予約42 指定 メガダンス 高橋 愛
- 20:00-21:00 要予約42 指定 ズンバ バーン 綾江
- 21:20-22:05 要予約42 指定 美整体ヨガ 小島滿理子

BelGarden
- フリータイム 9:00-9:20
- 9:40-10:25 要予約31 指定 ホットヨガ mayuko
- 10:50-11:35 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ mayuko
- フリータイム 11:50-12:55
- 13:15-14:00 要予約31 指定 ホットバランス コーディネーション 植本薫
- フリータイム 14:15-18:15
- 18:45-19:30 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ 北川 美奈子
- 19:55-20:55 要予約31 指定 ホットヨガ 高橋 愛
- 21:15-22:00 要予約31 指定 ホットパワーヨガ 高橋 愛

Cycling Studio
- 12:10-12:55 トップライド 西岡 布裕
- 20:00-20:45 トップライド 片山 貴博

※グループバンド™をご用意ください。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

金曜日 Friday

Main Studio
- 9:55-10:25 要予約42 指定 かんたんエアロビクス 片岡 梢
- 10:45-11:30 要予約42 指定 オキシジェノ 片岡 梢
- 11:50-12:35 要予約42 指定 パワーヒップネス＆コンディショニング 片岡 梢
- 13:00-13:45 要予約42 指定 メガダンス 高橋 愛
- 14:05-14:50 要予約42 指定 ユーバウンド 京極 将城
- 18:50-19:35 要予約42 指定 ユーバウンド 是枝 朱音
- 19:55-20:40 要予約42 指定 ファイトウ 梢 千里
- 21:00-21:45 要予約42 指定 ユーバウンド 梢 千里

BelGarden
- 9:30-10:15 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ 小島 滿理子
- 10:35-11:35 要予約31 指定 ホット美整体ヨガ 小島 滿理子
- 11:55-12:40 要予約31 指定 ホットフローヨガ 高橋 愛
- 13:00-13:45 要予約31 指定 ホットバランス コーディネーション 京極 将城
- 14:05-14:50 要予約31 指定 ホットヨガ 高橋 愛
- フリータイム 15:05-18:05
- 18:35-19:20 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ 脂肪燃焼温カキラ 小泉淳子
- 有料スクール 19:40-20:40 フラダンス（中級） 山井 裕子
- 21:00-22:00 要予約31 指定 フラダンス 山井 裕子

Cycling Studio
- 12:00-12:45 トップライド 村山さとみ
- 18:50-19:35 トップライド 梢 千里

第3金曜日休館

土曜日 Saturday

Main Studio
- 9:45-10:45 ベルスポキッズ倶楽部 ラドキッズ 村山 さとみ ※対象:キッズ倶楽部会員
- 11:05-11:50 要予約42 指定 メガダンス 高橋 愛
- 12:10-13:10 要予約42 指定 ファイトウ 三浦 剛
- 13:30-14:15 要予約36 指定 エクストリーム55 高橋 愛
- 14:35-15:35 要予約42 指定 ユーバウンド 鳥居 美紗恵
- 15:55-16:55 要予約42 指定 ベリーダンス ビリー サントス
- 17:15-18:15 要予約30 バレエ ビリー サントス
- 19:15-20:15 要予約42 指定 ズンバ Yuriyan

BelGarden
- フリータイム 7:00-8:20
- 8:40-9:25 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ 片岡 梢
- 9:45-10:45 要予約31 指定 ホットヨガ 片岡 梢
- 11:05-11:35 要予約31 指定 パワーヒップネス 片岡 梢
- 12:15-13:00 要予約31 指定 ホットパワーヨガ 高橋 愛
- フリータイム 13:15-14:20
- 14:40-15:25 要予約31 指定 ホットヨガ 高橋愛
- 15:55-16:40 要予約31 指定 ユニバーサルヨガ マーズ 鳥居 美紗恵
- フリータイム 17:00-20:30

Cycling Studio
- 10:00-10:45 トップライド 片山 貴博
- 13:25-14:10 トップライド 鳥居 美紗恵

日曜日 Sunday

Main Studio
- 10:00-10:30 要予約42 指定 ポルトブラ 片岡 梢
- 10:50-11:35 要予約42 指定 オキシジェノ 片岡 梢
- 12:00-12:45 要予約42 指定 パワーヒップネス Yuka
- 13:05-13:50 要予約42 指定 ユーバウンド Yuka
- 14:10-14:55 要予約42 指定 ファイトウ 梢千里
- 15:15-16:00 要予約36 指定 ラディカルパワー 梢千里
- 16:20-17:20 要予約42 指定 K-POP カバーダンス HA-CHAN
- 17:40-18:25 要予約31 指定 ホットフローヨガ HA-CHAN

BelGarden
- フリータイム 7:00-8:25
- 8:45-9:30 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ カキラ ザ スリール 小泉 淳子
- 9:50-10:35 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ ホットカキラ 小泉淳子
- フリータイム 10:50-11:40
- 11:55-12:40 要予約31 指定 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 梢
- 13:00-14:00 要予約31 指定 ホットリンパケアヨガ 片岡 梢
- 14:20-14:50 要予約31 指定 ホット体幹トレーニング STAFF
- フリータイム 15:05-17:20
- フリータイム 18:40-20:30

Cycling Studio
- 10:55-11:40 トップライド 柳山 猛
- 13:20-13:50 トップライド 梢 千里
- 15:30-16:00 テシャップビート ~DEJAVU BEAT~ HA-CHAN

毎週日曜日19:00~ 翌週アプリ予約公開

毎週日曜日20:00~土曜日21:00 プレミアムリザーブ受付 ※詳しくは館内掲示、アプリ内お知らせをご確認ください。

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 予約が必要なクラスです。アプリまたはスタジオパスにて事前にご予約をお願いします。

裸足でご参加いただけるクラスです。※レッスン以外の時間ご利用には室内用シューズをご利用ください。

大判バスタオルと500ml以上の十分なお水が必要なクラスです。

scent on アロマの香りとともにお楽しみいただけるクラスです。

フリータイム BelGardenを自由にご利用いただけます。ストレッチやリラックスのスペースとしてご活用ください。

指定 受講場所を指定のうえ、ご参加ください。

要予約レッスンへの参加方法について

- アプリより1枠の予約が可能です（無料）。グループレッスン予約オプション（有料）をご契約いただくと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、最大予約保有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できます。
- 「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きます。
- 「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いたします。
- 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、その場で次にお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いたします。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。次のご来館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いたします。
- 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。

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