

【ベルスポ足立花畑店10周年記念】2024年11月祝日スケジュール

時間	11月3日(日) 文化の日			11月4日(月) 振替休日		
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00		7:00~8:20 フリータイム				
8:00						
8:15						
8:30		要予約31 指定 8:40~9:25 ろっ骨エクササイズ 温カキラ ザ ツール 小泉 淳子			7:00~9:25 フリータイム	
8:45						
9:00						
9:15						
9:30		要予約31 指定 9:45~10:30 ろっ骨エクササイズ 温カキラ 小泉 淳子	★事前予約36 指定 9:30~10:15 FREE STYLE CYCLE 西岡・須藤 会員:1,650円 非会員:3300円		要予約31 指定 9:40~10:40 ホットピラティス 渡邊 由香	
9:45	要予約42 指定 9:50~10:20 ボルドブラ 片岡 梢			9:45~10:45 ベルスポキッズ倶楽部 ラドキッズ 村山 さとみ		
10:00						
10:15						
10:30	★事前予約42 指定 10:40~11:40 7Gエアロ 島田・津田・鈴木 会員:1,650円 非会員:3300円	要予約31 指定 10:50~11:35 オキシジェノ 片岡 梢	要予約36 指定 10:40~11:40 トップライドスペシャル Yuka・栞山 10名まで プレミアムリザーブ対象	要予約21 11:05~11:50 キーマックス 鳥居 美紗恵 9名までプレミアムリザーブ対象	要予約31 指定 11:00~11:45 ホット姿勢改善ヨガ 渡邊 由香	
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45	★事前予約36 指定 12:00~12:45 ラディカルパワー 三浦・西岡 会員:1,650円 非会員:3300円	要予約31 指定 11:55~12:40 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 梢	参加無料 12:00~12:30 7GENERATIONS トークショー① YouTubeの撮影が 入ります。	要予約42 指定 12:10~13:10 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	要予約31 指定 12:05~13:05 ホット骨盤調整ヨガ mayuko	12:00~12:45 トップライド 片山 貴博
12:00						
12:15						
12:30						
12:45	★事前予約42 指定 13:05~14:05 ファイドウ 三浦・島田 会員:1,650円 非会員:3300円	要予約31 指定 13:00~14:00 温リンパケアヨガ 片岡 梢				
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15	要予約42 指定 14:25~15:10 ユーバウンド 楳 千里	要予約31 指定 14:20~14:50 温体幹トレーニング STAFF	参加無料 14:30~15:00 7GENERATIONS トークショー② TikTokの撮影が 入ります。	要予約21 14:35~15:20 キーマックス 鳥居 美紗恵 9名までプレミアムリザーブ対象	要予約31 指定 14:30~15:30 ホット ボディメイキング 片岡 梢	
14:30						
14:45						
15:00						
15:15	要予約42 指定 15:30~16:15 ファイドウ 楳 千里					
15:30						
15:45						
16:00						
16:15		15:05~17:25 フリータイム				
16:30	要予約42 指定 16:35~17:35 K-POPカバーダンス HA-CHAN HA-CHANによる ダンスパフォーマンス披露あり		15:45~16:15 デジャブビート HA-CHAN	要予約42 指定 15:40~16:25 ファイドウ Yuka	要予約31 指定 15:50~16:35 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 梢	
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45		要予約31 指定 17:55~18:40 ホットフローヨガ HA-CHAN				
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
20:00		18:55~20:30 フリータイム				
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

※「★」マークは<7GENERATIONSコラボイベント有料レッスン>となります。
「要事前予約」のクラスはアプリまたはフロントにて事前の予約が必要です。
最大保有予約枠数とは別に、どなたでもお申し込みいただけます。詳しくは別紙をご確認ください。