

【ベルスポ足立花畑店】12月30日(月)・1月3日(金)特別スケジュール

時間	12月30日(月) 短縮営業			1月3日(金) 短縮営業		
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00						
7:15						
7:30						
7:45						
8:00		7:00~9:30 フリータイム			7:00~9:10 フリータイム	
8:15						
8:30						
8:45						
9:00						
9:15						
9:30					要予約31 指定	
9:45	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	9:30~10:15 ホット骨盤調整ヨガ 小島 満理子	
10:00	10:00~10:30 かんたんエアロビクス 久保田 温郎	9:50~10:35 ホットピラティス 渡邊 由香		9:55~10:25 かんたんエアロビクス 片岡 梢		
10:15					要予約31 指定	
10:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	10:35~11:35 ホット美整体ヨガ 小島 満理子	
10:45				10:45~11:30 オキシジェン 片岡 梢		
11:00	10:50~11:50 エアロビクス(中級) 久保田 温郎	10:55~11:40 ホット姿勢改善ヨガ 渡邊 由香				
11:15			11:05~11:50 トップライド 鳥居 美紗恵			
11:30				要予約42 指定	要予約31 指定	
11:45	要予約42 指定	要予約31 指定		11:50~12:35 パワーヒップネス& コンディショニング 片岡 梢	11:55~12:40 ホットフローヨガ 高橋 愛	12:00~12:45 トップライド 村山 さとみ
12:00	12:10~12:55 ファイドウ 鳥居 美紗恵	12:00~13:00 ホット骨盤調整ヨガ 渡邊 由香	グルーツバンド <small>TM</small> を ご用意ください。 レンタル ¥330(税込)			
12:15				要予約42 指定	要予約31 指定	
12:30				13:00~13:45 メガダンス 高橋 愛	13:00~13:45 ホットバランス コーディネーション 京極 将城	
12:45	要予約42 指定	要予約31 指定				
13:00	13:15~14:00 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	13:20~14:05 ホットヨガ 渡邊 由香		要予約42 指定	要予約31 指定	
13:15				14:05~14:50 ユーバウンド 京極 将城	14:05~14:50 ホットヨガ 高橋 愛	
13:30						
13:45				要予約42 指定	要予約31 指定	
14:00	要予約21			15:10~15:55 キーマックス 京極 将城	15:10~16:10 フラダンス 山井 裕子	
14:15	14:20~15:05 キーマックス 鳥居 美紗恵					
14:30	9名までプレミアムリザーブ対象					
14:45						
15:00	要予約21					
15:15	15:25~16:10 キーマックス 鳥居 美紗恵					
15:30	9名までプレミアムリザーブ対象					
15:45						
16:00		14:20~18:30 フリータイム				
16:15					有料スクール	
16:30					16:30~17:30 フラダンス (中級) 山井 裕子	
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00					17:45~18:30 フリータイム	
18:15						
18:30						

短縮営業 営業時間 7:00~19:00

- ◆要予約レッスンへのご参加には予約が必要です。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。
 - ◆12/30(月)・1/3(金)分の予約公開は12/29(日)19:00~となります。
 - ◆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。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。
- 【重要】2025年1月よりグループレッスンご予約上限を月間45本まで(46本目から1レッスン880円)とさせていただきます。**
 (例)1月は1月3日(金)~31日(金)の期間のご予約本数がカウント対象となります。