

【ベルスポ足立花畑店】◆2025年2月祝日スケジュール①◆

2月11日(火)～建国記念の日～

時間	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00			
7:30		7:00～8:15 フリータイム	
8:00	7:00～9:25 フリータイム		
8:15		要予約31 指定	
8:30		8:35～9:35 ホットリンパケアヨガ 片岡 梢	
8:45			
9:00			
9:15			
9:30	要予約42 指定		
9:45	9:45～10:45 ズンバ 木村 真由美	要予約31 指定	
10:00		9:55～10:40 ホット骨盤調整ヨガ 片岡 梢	
10:15			
10:30			
10:45	要予約42 指定	要予約31 指定	
11:00	11:05～11:50 オキシジェノ 片岡 梢	11:00～11:45 ホットフローヨガ 梅澤 蘭野	11:00～11:45 トップライド 三浦 剛
11:15			
11:30			
11:45			
12:00	要予約21	要予約31 指定	
12:15	12:10～12:55 キーマックス 三浦 剛 ※9名までプレミアムリザーブ対象	12:05～13:05 ホット姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野	
12:30			
12:45			
13:00	要予約42 指定	要予約31 指定	
13:15	13:15～14:00 ユーバウンド 三浦 剛	13:25～14:10 ホットフローヨガ 梅澤 蘭野	
13:30			
13:45			
14:00	要予約42 指定		
14:15	14:20～15:20 ファイドウ Yuka		
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30	要予約36 指定		
15:45	15:40～16:25 エクストリーム55 Yuka		
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00		14:25～20:30 フリータイム	
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
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10:00～21:00

※「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。

【重要】グループレッスン予約可能本数の上限は月間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。

【ベルスポ足立花畑店】◆2025年2月祝日スケジュール②◆

時間	2月23日(日) 天皇誕生日			2月24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	7:00~9:30 フリータイム	要予約31 指定 8:40~9:25 ろっ骨エクササイズ 温カキラ ザ スツール 小泉 淳子		7:00~9:15 フリータイム	7:00~9:25 フリータイム	
8:45						
9:00						
9:15						
9:30		要予約31 指定			要予約31 指定	
9:45	要予約42 指定 9:50~10:20 ポルドブラ 片岡 梢	9:45~10:30 ろっ骨エクササイズ 温カキラ 小泉 淳子		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 ホット美ボディ コンディショニング 渡邊 由香	
10:00						
10:15						
10:30	要予約42 指定	要予約31 指定				
10:45	要予約42 指定 10:40~11:40 ラテンエクスプレス コンサルサ® 金子 智恵	10:50~11:35 オキシジェノ 片岡 梢	10:55~11:40 トップライド 栢山 猛	要予約42 指定 11:05~11:35 かんたんエアロピクス 久保田 温郎	要予約31 指定 11:00~11:45 ホット姿勢改善ヨガ 渡邊 由香	
11:00						
11:15						
11:30						
11:45	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	
12:00	要予約42 指定 12:00~13:00 マサラバンガラ® 金子 智恵	11:55~12:40 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 梢		11:55~12:55 エアロピクス(中級) 久保田 温郎	12:05~13:05 ホット骨盤調整ヨガ mayuko	12:15~13:00 トップライド 鳥居 美紗恵
12:15						
12:30						
12:45						
13:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	
13:15	13:20~14:05 ユーバウンド Yuka	13:00~14:00 温リンパケアヨガ 片岡 梢	13:30~14:00 トップライド 楯 千里	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						
14:15	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	
14:30	14:25~15:10 ファイトウ 楯 千里	14:20~14:50 温体幹トレーニング STAFF		14:20~15:20 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	
14:45						
15:00						
15:15	要予約36 指定			要予約21	要予約31 指定	
15:30	15:30~16:15 ラディカルパワー 楯 千里		15:45~16:15 デジャブビート HA-CHAN	15:40~16:40 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	15:50~16:35 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 梢	
15:45						
16:00		15:05~17:25 フリータイム				
16:15	要予約42 指定					
16:30	16:35~17:35 K-POPカバーダンス HA-CHAN				16:50~20:30 フリータイム	
16:45						
17:00						
17:15						
17:30		要予約31 指定				
17:45		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						

★ラテンエクスプレスコンサルサ®
金子智恵インストラクターのラテンフィットネスにかける情熱から生まれた、100%サルサ音楽を使用したダンスフィットネスプログラムです。左右対称に振り付けを組み立てながら、まるでサルサのパフォーマンスを楽しむようにエクササイズできるダンスフィットネスです。楽しみながら身体の気付きや有酸素運動効果を得ることが出来ます。

★マサラバンガラ®
NY在住のサリナジェーンが考案したインド舞踊のダンスフィットネス【MasalaBhangra®】マサラはスパイスーなという意味。バンガラは北インドのパンジャブ州の伝統民族舞踊です。マサラバンガラ®はバンガラ®の伝統的な民族舞踊とインドのハリウッドと言われるボリウッドの華やかなダンススタイルを融合させたエネルギッシュなダンスワークアウトです。皆さんの内に秘めた力強さとしなやかさを表現しながら、リズムに身を任せてワークアウトしましょう。

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10:00~21:00

※「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。
【重要】グループレッスン予約可能本数の上限は月間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。