

時間	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			金曜日 Friday			時間	土曜日 Saturday			日曜日 Sunday			
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio		Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	
9:00		フリータイム 9:00-9:30			フリータイム 9:00-9:35			フリータイム 9:00-9:30		フリータイム 9:00-9:20					7:00					フリータイム 7:00-8:25			
9:30																7:30							
10:00	要予約42 かんたんエアロビクス 久保田 温部	要予約31 9:50-10:35 ホットピラティス 渡邊 由香		要予約42 9:45-10:45 スパ 木村 真由美	要予約31 9:55-10:40 ホット 骨盤調整ヨガ 片岡 栞		要予約42 9:35-10:35 フラダンス 山井 裕子	要予約31 9:45-10:30 らっくエグザサイズ 運力マサ 小泉 淳子		要予約42 9:35-10:35 太極拳 岡村 朋子	要予約31 9:40-10:25 ホットヨガ mayuko		要予約42 9:55-10:25 かんたんエアロビクス 片岡 栞	要予約31 9:30-10:15 ホット 骨盤調整ヨガ 小島 満理子		7:00				フリータイム 7:00-8:25			
10:30																8:00							
11:00	要予約42 10:50-11:50 エアロビクス (中級) 久保田 温部	要予約31 10:55-11:40 ホット 姿勢改善ヨガ 渡邊 由香		要予約42 11:05-11:50 オキシジェン 片岡 栞	要予約31 11:00-11:45 ホット フローヨガ 梅澤 蘭野	11:00-11:45 トップライト 三浦 剛	要予約42 10:55-11:55 スパ 橋塚アンドレ	要予約31 10:50-11:35 らっくエグザサイズ 代演アップ理力マサ 小泉 淳子		要予約42 10:55-11:55 メガダンス NANA	要予約31 10:50-11:35 ホット 骨盤調整ヨガ mayuko		要予約42 10:45-11:30 オキシジェン 片岡 栞	要予約31 10:35-11:35 ホット 美脚体 ヨガ 小島 満理子		8:30	要予約31 8:40-9:25 ホット 骨盤調整ヨガ 片岡 栞			要予約31 8:45-9:30 らっくエグザサイズ カネウツスル 小泉 淳子			
11:30			11:05-11:50 トップライト 鳥居 美紗恵													8:00							
12:00	要予約42 12:10-12:55 ファイブ 鳥居 美紗恵	要予約31 12:00-13:00 ホット 骨盤調整ヨガ mayuko		要予約42 12:10-12:55 パワーヒップネス 片岡 栞	要予約31 12:05-13:05 ホット 姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野		要予約36 12:15-13:00 アロジナル ハーバルEX 橋塚アンドレ	要予約31 12:05-12:50 温Ba. コアジョギング 山下 光子		要予約42 12:15-13:00 スパ NANA	要予約31 12:05-11:55 フリータイム 11:50-12:55		要予約42 11:50-12:35 パワーヒップネス & コアジョギング 片岡 栞	要予約31 11:55-12:40 ホット コアジョギング 高橋 要		12:00-12:45 トップライト 村山 さとみ							
12:30																10:00							
13:00	要予約42 13:15-14:00 コアバウンド 鳥居 美紗恵	要予約31 13:20-14:05 ホットヨガ mayuko		要予約42 13:15-14:15 ファイブ 榎 千里	要予約31 13:10-14:00 温Ba. メリット 山下 光子		要予約42 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約31 13:10-14:00 温Ba. メリット 山下 光子		要予約42 13:20-14:05 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 13:15-14:00 ホット コアバウンド 西岡 裕裕		要予約42 13:00-13:45 メガダンス 高橋 要	要予約31 13:00-13:45 ホット コアバウンド 高橋 要		10:30	要予約42 9:45-10:45 ヘルスポ キッズ倶楽部 ラドキッズ 村山 さとみ	要予約31 9:45-10:45 ホット コアバウンド 片岡 栞		10:00-10:45 トップライト 片山 真博	要予約42 10:00-10:30 ホット コアバウンド 片岡 栞	要予約31 9:50-10:35 らっくエグザサイズ ホット コアバウンド 小泉 淳子	
13:30																11:00							
14:00	要予約42 14:20-15:05 オキシジェン 鳥居 美紗恵			要予約42 14:35-15:05 コアバウンド 榎 千里	要予約31 14:30-15:15 オキシジェン 西岡 裕裕			要予約31 14:20-15:05 オキシジェン 西岡 裕裕		要予約42 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕			要予約42 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栞城	要予約31 14:05-14:50 ホット コアバウンド 高橋 要		11:30	要予約42 11:05-11:50 メガダンス 高橋 要	要予約31 11:05-11:35 パワーヒップネス 片岡 栞		10:50-11:35 オキシジェン 片岡 栞		10:55-11:40 トップライト 伊山 瑛	
14:30																12:00							
15:00		フリータイム 14:20-18:45			フリータイム 13:20-18:20											12:30							
15:30	要予約42 15:30-16:30 ヘルスポ キッズ倶楽部 ラドキッズ 村山 さとみ															13:00							
16:00																13:30	要予約36 13:30-14:15 エクストリーム 55 高橋 要						
16:30																14:00							
17:00																14:30	要予約42 14:35-15:35 コアバウンド 鳥居 美紗恵	要予約31 14:40-15:25 ホット コアバウンド 高橋 要		13:05-13:50 コアバウンド Yuka	要予約42 13:00-14:00 ホット コアバウンド 片岡 栞	要予約31 13:55-14:50 コアバウンド 三浦 剛	
17:30																15:00							
18:00																15:30	要予約36 15:15-16:00 コアバウンド 榎 千里	要予約42 15:55-18:55 コアバウンド 高橋 要		14:20-14:55 コアバウンド 片岡 栞	要予約42 14:20-17:20 コアバウンド 高橋 要	15:30-16:00 コアバウンド 片岡 栞	15:30-16:00 コアバウンド 片岡 栞
18:30	NEW 18:25-18:40 9分ハルシエ STAFF															16:00							
19:00	要予約42 19:00-20:00 コアバウンド 是枝 朱音	要予約31 19:15-20:00 ホット コアバウンド 片岡 栞		要予約42 18:40-19:25 ファイブ 榎 千里	要予約31 18:50-19:35 温Ba. コアジョギング 山下 光子			要予約31 18:55-19:40 ホット コアバウンド 渡邊 由香		要予約42 18:50-19:35 メガダンス 高橋 要	要予約31 18:45-19:30 ホット コアバウンド 北川 美奈子		要予約42 18:50-19:35 コアバウンド 是枝 朱音	要予約31 18:35-19:20 らっくエグザサイズ 足防 渡邊 由香		16:30	要予約42 15:55-18:55 コアバウンド 高橋 要	要予約31 15:55-18:40 コアバウンド 鳥居 美紗恵		15:15-16:00 コアバウンド 片岡 栞	16:00-17:20 コアバウンド 高橋 要	16:30-17:20 コアバウンド 高橋 要	
19:30																17:00	要予約42 17:15-18:15 コアバウンド 高橋 要						
20:00	要予約42 20:20-21:05 ストローク ネーション™ 橋塚アンドレ	要予約31 20:20-20:55 パワーヒップネス 片岡 栞	20:15-20:45 トップライト30 片山 真博													17:30							
20:30																18:00							
21:00	要予約42 21:25-22:10 スパ 橋塚アンドレ	フリータイム 21:05-22:30														18:30							
21:30																19:00							
22:00																19:30							
22:30																20:00	要予約42 20:00-20:30 コアバウンド 榎 千里						

### 要予約レッスンへの参加方法について

・グループレッスンの予約本数は月間 45 名までとさせていただきます。なお、46 名目からは 1 レッスン 880 円 (税込) の追加料金を頂戴いたします。

・アプリより 1 枠の予約が可能で (無料)、グループレッスン予約オプション (有料) をご契約いただくことで予約枠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、最大予約枠を使い果たしていてもレッスンの開始 20 分前からは追加の予約を取り付けることができます。

・「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) を頂戴いたします。次の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いたします。一人で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、ご友人が予約するタイミングに合わせてキャンセルをする、等

皆様のもっとあるご利用のご協力をお願いいたします。

第3金曜日休館

📄	要予約00 初心者・初心者の方を安心させるための参加いただけるクラスです。
👣	👣 事前に必要となる参加費のクラスです。
🚰	🚰 大浴場スタイルと500ml以上の十分な水分が必須なクラスです。
🏠	🏠 アロマの香りともにお楽しみいただけるクラスです。
📱	📱 BelGardenを自由に利用いただけます。ストレッチやリクエストのスペースとしてご利用ください。
📍	📍 受講場所を指定のうえ、ご参加ください。

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 10:00~23:00/土日祝 10:00~21:00  
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HPA簡単アクセス

