

【ベルスポ足立花畑店】◆2025年3月祝日スケジュール◆

3月20日(木) ~春分の日~ ※3月6日更新・変更あり

時間	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00			
7:30			
8:00	7:00~9:05 フリータイム	7:00~9:20 フリータイム	
8:15			
8:30			
8:45			
9:00			
9:15	要予約42 指定	要予約31 指定	
9:30	9:35~10:35 太極拳 岡村 朋子	9:40~10:25 ホットヨガ mayuko	
9:45			
10:00			
10:15			
10:30			
10:45	要予約42 指定	要予約31 指定	
11:00	10:55~11:55 メガダンス NANA	10:50~11:35 ホット骨盤調整ヨガ mayuko	
11:15			
11:30			
11:45			
12:00	要予約42 指定	11:50~12:55 フリータイム	
12:15	12:15~13:00 ズンバ NANA		12:10~12:55 トップライド 西岡 布裕
12:30			
12:45			
13:00	要予約42 指定	要予約31 指定	
13:15	13:20~14:05 ユーバウンド 西岡 布裕	13:15~14:00 ホットバランス コーディネーション 榎本 薫	
13:30			
13:45			
14:00			
14:15	要予約36 指定		
14:30	14:25~15:10 ラディカルパワー 西岡 布裕	14:15~15:10 フリータイム	
14:45			
15:00			
15:15	★ワンコイン体験受付中★	要予約31 指定	
15:30	15:35~16:25 【園児】体操スクール 石川 輝一	15:30~16:15 ストレッチポールで筋肉ほぐし 西岡 布裕	
15:45			
16:00			
16:15			
16:30	16:30~17:20 【低学年】体操スクール 石川 輝一	16:30~17:05 フリータイム	
16:45			
17:00			
17:15			
17:30	17:25~18:15 【高学年】体操スクール 石川 輝一	17:25~18:25 ホットパワーヨガ 梅澤 蘭野 ※変更※	
17:45			
18:00			
18:15			
18:30	要予約42 指定	要予約31 指定	
18:45	18:50~19:50 ズンバ バーン 織江	18:45~19:30 ホット骨盤調整ヨガ 梅澤 蘭野 ※変更※	
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00		19:45~20:30 フリータイム	
20:15			
20:30			
20:45			

レッスンや日常生活で溜まってしまった疲労、固まってしまった筋肉をほぐしていきます。レッスン後には身体が軽くなり動きやすくなっていることを実感できるはず！

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。
◆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。