

【ベルスポ足立花畑店】 ◆2025年GW祝日スケジュール①◆

時間	4月29日(火) 昭和の日			5月3日(土) 憲法記念日		
	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	7:00~9:35 フリータイム		7:00~9:30 フリータイム	要予約31 指定 8:40~9:25 ホット骨盤調整ヨガ 片岡 梢	ベルスポに新たに導入された インドアバイク「STAGES」に 搭載されているバー(ダンベル) を使用します！
8:45						
9:00						
9:15						
9:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約21	要予約31 指定	要予約23 指定
9:45	9:45~10:45 ズンバ 木村 真由美	9:55~10:40 ホット骨盤調整ヨガ 片岡 梢		10:00~10:45 キーマックス 片山 貴博	9:45~10:45 ホットヨガ 片岡 梢	9:50~10:50 【無料】デジャブビート スペシャル TSUJIKO & HA-CHAN
10:00						
10:15						
10:30						
10:45	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	
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	11:05~11:50 メガダンス 高橋 愛	11:05~11:35 パワーヒップネス 片岡 梢	
11:15						
11:30						
11:45						
12:00	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	
12:15	12:10~12:55 ボディメイキング 片岡 梢	12:05~13:05 ホット姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野		12:10~13:10 ファイドウ 三浦 剛	12:15~13:00 ホットパワーヨガ 高橋 愛	
12:30						
12:45						
13:00	要予約42 指定	要事前予約		要予約36 指定		
13:15	13:15~14:15 ファイドウ 楯 千里	【セミナー開催!!】 13:30~16:30 ポージングセミナー IFBB BIKINI PRO YUME		13:30~14:15 エクストリーム55 高橋 愛		13:25~14:10 トップライド 鳥居 美紗恵
13:30						
13:45						
14:00	要予約42 指定			要予約42 指定	要予約31 指定	
14:15	14:35~15:20 ユーバウンド 楯 千里			14:35~15:35 ユーバウンド 鳥居 美紗恵	14:40~15:25 ホットヨガ 高橋 愛	
14:30						
14:45						
15:00	要予約36 指定	【YUME 選手プロフィール】 女子プロボディビルダー IFBB BIKINI PRO 先日開催された台湾プロ にて、ついに2025年 Orinpiaへの出場権を 獲得されました！		要予約42 指定	要予約31 指定	
15:15	15:40~16:25 ラディカルパワー 楯 千里			16:55~17:55 ベリーダンス ビリー サントス	15:55~16:40 ユニバーサルヨガ マーズ 鳥居 美紗恵	
15:30						
15:45						
16:00	要予約42 指定			要予約30		
16:15	16:45~17:45 ジャズダンス EMI			16:55~17:55 バレエ ビリー サントス	16:55~20:30 フリータイム	
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45	要予約30					
18:00	18:05~19:05 バレエ EMI	17:00~20:30 フリータイム				
18:15						
18:30						
18:45						
19:00				要予約42 指定		
19:15				19:15~20:15 ズンバ Yuriyan		
19:30						
19:45						
20:00						
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バ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。
※5月4日(日)は通常通りのスケジュールとさせていただきます。

【ベルスポ足立花畑店】◆2025年5月祝日スケジュール②◆

時間	5月5日(月) こどもの日			5月6日(火) 振替休日		
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00					7:00~8:15 フリータイム	
8:00	7:00~9:30 フリータイム	7:00~9:15 フリータイム		7:00~9:15 フリータイム		
8:15					要予約31 指定	
8:30						
8:45	体の軸となるインナーマッスルを鍛え、腹圧を意識しながらお腹周りを引き締め、姿勢改善、腰痛予防にアプローチします。				8:35~9:35 ホットヨガ 片岡 梢	
9:00						
9:15						
9:30						
9:35						
9:45	要予約36 指定	9:35~10:35 ホットヨガピス 小島 満理子		要予約42 指定	要予約31 指定	
10:00	10:00~10:45 ボディシェイプ TSUJIKO			9:45~10:45 ズンバ 木村 真由美	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	10:55~11:40 ホット美整体ヨガ 小島 満理子		要予約42 指定	要予約31 指定	
11:00	11:05~11:50 ファイドウ 鳥居 美紗恵			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42 指定	12:00~13:00 ホット骨盤調整ヨガ mayuko		要事前予約42 指定	要予約31 指定	
12:15	12:10~13:10 ユーバウンド 鳥居 美紗恵			12:10~13:10 【有料】ファイドウ 楢 千里&三浦 剛 会員2,200円 ビジター4,400円	12:05~13:05 ホット姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野	
12:30						
12:45						
13:00						
13:15	要予約36 指定	13:20~14:05 ホットヨガ mayuko			要予約31 指定	
13:30	13:30~14:15 ラディカルパワー 鳥居 美紗恵			13:30~14:30 【有料】ユーバウンド 楢 千里&三浦 剛 会員2,200円 ビジター4,400円	13:35~14:25 ホットバランス コーディネーション 佐藤 智子	
13:45						
14:00						
14:15	要予約42 指定	14:30~15:30 ホット ボディメイキング 片岡 梢		要予約36 指定	要予約31 指定	
14:30	14:35~15:20 オキシジェノ 鳥居 美紗恵			14:50~15:35 ラディカルパワー 楢 千里	14:45~15:30 ホットピラティス 佐藤 智子	
14:45						
15:00						
15:15						
15:30	要予約21	15:50~16:35 ユニバーサルヨガ マーズ 片岡 梢				
15:45	15:40~16:40 キーマックス 京極 将城					
16:00						
16:15						
16:30				要予約42 指定		
16:45	要予約42 指定			16:45~17:45 ジャズダンス EMI	15:45~20:30 フリータイム	
17:00	17:00~17:45 ユーバウンド 京極 将城					
17:15						
17:30						
17:45						
18:00		16:50~20:30 フリータイム		要予約30		
18:15				18:05~19:05 バレエ EMI		
18:30						
18:45						
19:00						
20:00						
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。

※5月4日(日)は通常通りのスケジュールとさせていただきます。