

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	要予約42 指定 10:00-10:30 かんたん エアロビクス 久保田 温郎	要予約31 指定 9:50-10:35 ホット美ボディ コンディショニング 渡邉 由香		要予約42 指定 9:45-10:45 ズンバ 木村 真由美	要予約31 指定 9:55-10:40 ホット 骨盤調整ヨガ 片岡 栞		要予約42 指定 9:35-10:35 フラダンス 山井 裕子	要予約31 指定 9:45-10:30 うつ背エクササイズ 高木 孝 小泉 淳子		要予約42 指定 9:35-10:35 太極拳 岡村 朋子	要予約31 指定 9:40-10:25 ホットヨガ mayuko		要予約42 指定 9:55-10:25 かんたん エアロビクス 片岡 栞	要予約31 指定 9:30-10:15 ホット 骨盤調整ヨガ 小島 満理子		7:30	フリータイム 7:00-8:20							
10:00	要予約42 指定 10:50-11:50 エアロビクス (中級) 久保田 温郎	要予約31 指定 10:55-11:40 ホット 姿勢改善ヨガ 渡邉 由香	11:05-11:50 トップライド 島居 美紗恵	要予約42 指定 11:05-11:50 オキシジェノ 片岡 栞	要予約31 指定 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	要予約42 指定 10:55-11:55 ズンバ	要予約31 指定 10:50-11:35 うつ背エクササイズ 代田アツ理力孝 小泉 淳子		要予約42 指定 10:55-11:55 メガダンス NANA	要予約31 指定 10:50-11:35 ホット 骨盤調整ヨガ mayuko		要予約42 指定 10:45-11:30 オキシジェノ 片岡 栞	要予約31 指定 10:35-11:35 ホット美整体 ヨガ 小島 満理子		8:00								
10:30	要予約42 指定 12:10-12:55 ファイブ 島居 美紗恵	要予約31 指定 12:00-13:00 ホット 骨盤調整ヨガ mayuko		要予約42 指定 12:10-12:55 パワーヒップネス 片岡 栞	要予約31 指定 12:05-13:05 ホット 姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野		要予約42 指定 12:15-13:00 オリジナル バーベルEX 梅澤 蘭野	要予約31 指定 12:05-12:50 温Ba. コンディショニング 山下 光子		要予約42 指定 12:15-13:00 ズンバ NANA	要予約31 指定 12:10-12:55 トップライド 西岡 希裕		要予約42 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 栞	要予約31 指定 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	8:30	要予約31 指定 8:40-9:25 ホット 骨盤調整ヨガ 片岡 栞		要予約31 指定 8:45-9:30 うつ背エクササイズ カネサキ スズル 小泉 淳子					
11:00	要予約42 指定 13:15-14:00 ユーバウンド 島居 美紗恵	要予約31 指定 13:20-14:05 ホットヨガ mayuko		要予約42 指定 13:15-14:15 ファイブ 樫 千里			要予約42 指定 13:20-14:20 ジャストダンス EMI	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メロッド 山下 光子	13:15-14:00 トップライド 西岡希裕		要予約42 指定 13:20-14:05 ユーバウンド 西岡 希裕	要予約31 指定 13:15-14:00 ホットヒラティス ゴディネーション 榎本 晴	要予約42 指定 13:00-13:45 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 13:00-13:45 リホディ ストレッサ 京極 栞城		9:00	要予約31 指定 9:00-9:50 学習指導スクール 高学年 (小学1~3年生) 松浦 悠真	要予約31 指定 9:45-10:45 ホットヨガ 片岡 栞	9:10-9:25 サンパルシェイフ STAFF	要予約31 指定 9:50-10:35 うつ背エクササイズ カネサキ スズル 小泉 淳子				
11:30	要予約42 指定 14:20-15:05 オキシジェノ 島居 美紗恵		フリータイム 14:20-18:45	要予約42 指定 14:35-15:05 ユーバウンド 樫 千里		フリータイム 13:20-18:20	要予約42 指定 14:40-15:40 バレエ EMI	要予約31 指定 14:20-15:05 オキシジェノ 西岡 希裕		要予約42 指定 14:25-15:10 ラティカルパワー 西岡 希裕		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド 京極 栞城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛		10:00	要予約31 指定 10:00-10:45 トップライド 片山 真博		要予約42 指定 10:50-11:35 オキシジェノ 片岡 栞	フリータイム 10:50-11:40	10:55-11:40 トップライド 村山 猛				
12:00	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本までとさせていただきます。なお、46本目からは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枠の予約が可能です(無料)。グループレッスン予約オプション(有料)をご契約いただくと予約枠数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、最大予約保有数を使い果たしていてもレッスンの開始20分前から、とまでは追加の予約を取り参加することが出来ます。 ・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。 ・リマインド通知 ご予約の当日朝8:00にアプリよりご予約確認通知をお送りします。ご都合が悪くなった場合は、所定の時間までにキャンセル手続きをお願いいたします。 ・キャンセルポリシー (キャンセル料および無断キャンセル料について) ①レッスン開始時刻60分前まで: キャンセル料無料 ②レッスン開始時刻60分前から開始時刻まで: キャンセル料330円(税込) ※アプリからのクレジット決済に限りです。 ③レッスン開始時刻までにキャンセル料手続きをされなかった場合: 無断キャンセル料550円(税込) ※来館時にフロントにてお声がけいたしますので、その場でご精算をお願いいたします。 皆様のモラルあるご利用のご協力をお願いいたします。				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 樫 千里	要予約31 指定 18:50-19:35 温Ba. コンディショニング 山下 光子		要予約42 指定 18:55-19:40 ホットヒラティス 渡邉 由香		要予約42 指定 18:50-19:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 18:45-19:30 ホット 姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野		要予約42 指定 18:50-19:35 ユーバウンド 星枝 朱音	要予約31 指定 18:35-19:20 うつ背エクササイズ 脂肪燃焼ヨガ 小泉 淳子	18:50-19:35 トップライド 樫 千里	18:00	要予約42 指定 17:15-18:15 バレエ EMI	要予約31 指定 17:40-18:25 ホット フローヨガ HA-CHAN	17:40-18:25 ホット フローヨガ HA-CHAN					
15:30					要予約42 指定 18:25-18:40 サンパルシェイフ STAFF		要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 樫 千里	要予約31 指定 18:50-19:35 温Ba. コンディショニング 山下 光子		要予約42 指定 18:55-19:40 ホットヒラティス 渡邉 由香		要予約42 指定 18:50-19:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 18:45-19:30 ホット 姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野		要予約42 指定 18:50-19:35 ユーバウンド 星枝 朱音	要予約31 指定 18:35-19:20 うつ背エクササイズ 脂肪燃焼ヨガ 小泉 淳子	18:50-19:35 トップライド 樫 千里	18:30	要予約42 指定 17:15-18:15 バレエ EMI	要予約31 指定 17:40-18:25 ホット フローヨガ HA-CHAN	17:40-18:25 ホット フローヨガ HA-CHAN			
16:00				要予約42 指定 19:00-20:00 ユーバウンド 星枝 朱音	要予約31 指定 19:15-20:00 ホットボディメイク 片岡 栞		要予約42 指定 19:45-20:30 ラティカルパワー 樫 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. コンディショニング 山下 光子	19:45-20:45 スピニング 館 正訓	要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス 島田 厚	要予約31 指定 19:55-20:40 ホットヒラティス 渡邉 由香		要予約42 指定 19:55-20:55 ズンバ バーン 雄江	要予約31 指定 19:50-20:45 ホットヨガ 高橋 愛		要予約42 指定 19:55-20:40 ユーバウンド 樫 千里	要予約31 指定 19:40-20:40 フラダンス (中級) 山井 裕子		9:30	要予約31 指定 9:45-10:45 ホットヨガ 片岡 栞	10:00-10:45 トップライド 片山 真博	要予約42 指定 10:50-11:35 オキシジェノ 片岡 栞	フリータイム 10:50-11:40	10:55-11:40 トップライド 村山 猛
16:30				要予約42 指定 20:20-21:05 ストローク ネーション™ 梅澤 蘭野	要予約31 指定 20:20-20:50 パワーヒップネス 片岡 栞		要予約42 指定 20:50-21:50 バレエ EMI	要予約31 指定 21:00-21:45 温Ba. コンディショニング 山下 光子		要予約42 指定 20:05-20:50 ファイブ 島田 厚	要予約31 指定 20:00-20:45 コンディショニング 渡邉 由香		要予約42 指定 20:05-20:55 ズンバ バーン 雄江	要予約31 指定 20:00-20:45 ホットヨガ 高橋 愛		要予約42 指定 20:00-20:40 ユーバウンド 樫 千里	要予約31 指定 20:00-20:40 フラダンス (中級) 山井 裕子		10:00	要予約31 指定 10:00-10:45 トップライド 片山 真博		要予約42 指定 10:50-11:35 オキシジェノ 片岡 栞	フリータイム 10:50-11:40	10:55-11:40 トップライド 村山 猛
17:00				要予約42 指定 21:25-22:10 ズンバ 梅澤 蘭野			要予約42 指定 21:00-21:45 温Ba. ゴディネーション 山下 光子			要予約42 指定 21:10-21:55 バーン 雄江	要予約31 指定 21:05-21:50 ユニバーサルヨガ マース 島居 美紗恵		要予約42 指定 21:15-22:00 キーマックス 片山 真博	要予約31 指定 21:15-22:00 ホット パワーヨガ 高橋 愛		要予約42 指定 21:00-21:45 ユーバウンド 樫 千里	要予約31 指定 21:00-22:00 フラダンス 山井 裕子		10:30	要予約31 指定 10:30-11:15 パワーヒップネス 片岡 栞	要予約42 指定 10:50-11:35 オキシジェノ 片岡 栞	11:05-11:50 フリータイム 10:50-11:40	10:55-11:40 トップライド 村山 猛	
17:30					要予約31 指定 20:20-20:50 パワーヒップネス 片岡 栞		要予約42 指定 20:50-21:50 バレエ EMI	要予約31 指定 21:00-21:45 温Ba. コンディショニング 山下 光子		要予約42 指定 20:05-20:50 ファイブ 島田 厚	要予約31 指定 20:00-20:45 コンディショニング 渡邉 由香		要予約42 指定 20:05-20:55 ズンバ バーン 雄江	要予約31 指定 20:00-20:45 ホットヨガ 高橋 愛		要予約42 指定 20:00-20:40 ユーバウンド 樫 千里	要予約31 指定 20:00-20:40 フラダンス (中級) 山井 裕子		11:00	要予約42 指定 11:05-11:50 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 11:05-11:50 パワーヒップネス 片岡 栞	11:05-11:35 フリータイム 10:50-11:40	10:55-11:40 トップライド 村山 猛	
18:00		要予約31 指定 20:20-20:50 パワーヒップネス 片岡 栞		要予約42 指定 20:50-21:50 バレエ EMI	要予約31 指定 21:00-21:45 温Ba. コンディショニング 山下 光子		要予約42 指定 20:05-20:50 ファイブ 島田 厚	要予約31 指定 20:00-20:45 コンディショニング 渡邉 由香		要予約42 指定 20:05-20:55 ズンバ バーン 雄江	要予約31 指定 20:00-20:45 ホットヨガ 高橋 愛		要予約42 指定 20:00-20:40 ユーバウンド 樫 千里	要予約31 指定 20:00-20:40 フラダンス (中級) 山井 裕子		11:30	要予約42 指定 12:10-13:10 ファイブ 三浦 剛	要予約31 指定 12:15-13:00 ホットパワーヨガ 高橋 愛	12:00-12:45 パワーヒップネス Yuka	11:55-12:40 ユニバーサルヨガ マース 片岡 栞				
18:30	要予約42 指定 18:25-18:40 サンパルシェイフ STAFF			要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 樫 千里	要予約31 指定 18:50-19:35 温Ba. コンディショニング 山下 光子		要予約42 指定 18:55-19:40 ホットヒラティス 渡邉 由香	要予約31 指定 18:50-19:35 メガダンス 高橋 愛		要予約42 指定 18:50-19:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 18:45-19:30 ホット 姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野		要予約42 指定 18:50-19:35 ユーバウンド 星枝 朱音	要予約31 指定 18:35-19:20 うつ背エクササイズ 脂肪燃焼ヨガ 小泉 淳子	18:50-19:35 トップライド 樫 千里	18:00								