

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							フリータイム 7:00-8:05			フリータイム 7:00-8:25		
9:30	要予約42 指定 かんたん エアロバイク 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 渡邊 由香		要予約42 指定 9:45-10:45 スパ 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 ろっ骨エクササイズ 温力キキ		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 8:55-10:25 かんたん エアロバイク 片岡 栞	要予約31 指定 8:30-10:15 ホット 骨盤調整ヨガ MARIKO								
10:00	要予約42 指定 10:00-10:30 かんたん エアロバイク 久保田 温郎	要予約31 指定 10:50-11:40 ホット 姿勢改善ヨガ 渡邊 由香		要予約42 指定 11:05-11:50 ホット コアヨガ 梅澤 蘭野	要予約31 指定 11:00-11:45 ホット コアヨガ 梅澤 蘭野		要予約42 指定 10:55-11:55 スパ 橋塚アンドレ	要予約31 指定 10:50-11:35 ろっ骨エクササイズ 代橋アツシ 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 MARIKO								
10:30	要予約42 指定 10:50-11:50 エアロバイク (中級)	要予約31 指定 10:55-11:40 ホット 姿勢改善ヨガ 渡邊 由香	11:05-11:50 トップライド 鳥居 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 コアヨガ 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 スパ 橋塚アンドレ	要予約31 指定 10:50-11:35 ろっ骨エクササイズ 代橋アツシ 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 MARIKO								
11:00	要予約42 指定 12:10-12:55 ファイブ 鳥居 美紗恵	要予約31 指定 12:00-13:00 ホット 骨盤調整ヨガ mayuko	11:05-11:50 トップライド 鳥居 美紗恵	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 橋塚アンドレ	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 スパ NANA	要予約31 指定 11:50-12:55 フリータイム		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 ホットコア 高橋 要								
11:30	要予約42 指定 13:15-14:00 コアバウンド 鳥居 美紗恵	要予約31 指定 13:20-14:05 ホットヨガ mayuko	11:05-11:50 トップライド 鳥居 美紗恵	要予約42 指定 13:15-14:15 ファイブ 栢 千里	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メリット 山下 光子		要予約42 指定 13:20-14:20 ジャズダンス EMI	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メリット 山下 光子		要予約42 指定 13:20-14:05 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 13:15-14:00 ホット コアバウンド 橋本 麻		要予約42 指定 13:00-13:45 メガダンス 高橋 要	要予約31 指定 13:00-13:45 リボティ ストレッチ 京極 栢城								
12:00	要予約42 指定 14:20-15:05 オキシジェノ 鳥居 美紗恵	要予約31 指定 14:20-18:45 フリータイム		要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
12:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
13:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
13:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
14:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
14:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
15:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
15:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
16:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
16:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
17:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
17:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
18:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
18:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
19:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
19:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
20:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
20:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
21:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
21:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
22:00	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								
22:30	要予約42 指定 14:20-18:45 フリータイム			要予約42 指定 14:35-15:05 コアバウンド 栢 千里	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約30 14:40-15:40 ハレエ EMI	要予約31 指定 14:25-15:10 オキシジェノ 西岡 裕裕		要予約42 指定 14:25-15:10 コアバウンド 西岡 裕裕	要予約31 指定 14:15-18:15 フリータイム		要予約42 指定 14:05-14:50 コアバウンド 京極 栢城	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 要								

**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(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、**とんでも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。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。また、キャンセル料はレッスン開始時刻までキャンセル料550円(税込)となります。  
※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00**

お心算し必すの  
方も安心して  
ご予約いただける  
クラスです。

**要予約01**

ご予約が必要な  
クラスです。  
アプリまたは  
スタジオにて  
事前にご予約を  
お申し込みください。

**要予約02**

ご予約が必要な  
クラスです。  
500円以上の  
十分なお水が  
必要なクラスです。

**要予約03**

アプリの予約と  
ともにお申し込み  
いただける  
クラスです。

**フリータイム**

BelGardenを  
自由に利用  
いただけます。  
ストレッチや