

時間	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			金曜日 Friday			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											
9:30		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 得能調音ヨガ 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 らっくエクササイズ 湯かき子 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 9:45-10:30 ホットヨガ mayuko		要予約42 指定 8:55-10:25 かんたん エアロビクス 片岡 栞	要予約31 指定 8:30-10:15 ホット 得能調音ヨガ MARIKO								
10:00	要予約42 指定 10:00-10:45 かんたん エアロビクス 久保田 温部	要予約31 指定 10:55-11:40 ホット ポールピラティス 渡邊 由香		要予約42 指定 11:05-11:50 ホット アロビクス 片岡 栞	要予約31 指定 11:00-11:45 ホット アロビクス 片岡 栞	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 榎塚アンドレ	要予約31 指定 10:50-11:35 らっくエクササイズ 代橋アップリカ 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 得能調音ヨガ mayuko		要予約42 指定 10:45-11:30 オキシジェン 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31 指定 11:05-11:50 ホット ポールピラティス 渡邊 由香	11:05-11:50 RPM 猪股 愛美	要予約42 指定 12:10-12:55 オキシジェン 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36 指定 12:15-13:00 オリジナル バーベルEX 榎塚アンドレ	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 12:10-12:55 ホット アロビクス 梅澤 蘭野	12:10-12:55 グループバンド*をご受講ください レンタル ¥300 (税込¥330) クラブにてご購入いただけます。 ¥6,900/税込¥7,590/2本セット	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 ホットアロビクス 高橋 愛	12:00-12:45 トップライド 村山さとみ							
11:00	要予約42 指定 11:05-11:50 エアロビクス (中級) 久保田 温部	要予約31 指定 12:00-13:00 ホット 得能調音ヨガ 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36 指定 12:15-13:00 オリジナル バーベルEX 榎塚アンドレ	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メソッド 山下 光子	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 13:00-13:45 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 13:15-14:00 ホット 姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野								
11:30		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 スパ 榎 千里			要予約31 指定 14:25-15:10 温Ba. コンディショニング 西岡 希裕	要予約42 指定 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:20-14:05 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛								
12:00	要予約42 指定 12:10-12:55 スパ RITO	要予約31 指定 12:00-13:00 ホット 得能調音ヨガ mayuko		要予約42 指定 13:15-14:15 スパ 榎 千里			要予約31 指定 14:25-15:10 温Ba. コンディショニング 西岡 希裕	要予約42 指定 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:20-14:05 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛								
12:30		要予約31 指定 13:20-14:05 ホットヨガ mayuko		要予約42 指定 14:35-15:05 ユーバウンド 榎 千里			要予約31 指定 14:25-15:10 温Ba. コンディショニング 西岡 希裕	要予約42 指定 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:20-14:05 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛								
13:00	要予約42 指定 13:15-14:00 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 13:20-14:05 ホットヨガ mayuko		要予約42 指定 14:35-15:05 ユーバウンド 榎 千里			要予約31 指定 14:25-15:10 温Ba. コンディショニング 西岡 希裕	要予約42 指定 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:20-14:05 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛								
13:30		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 ユーバウンド 榎 千里			要予約31 指定 14:25-15:10 温Ba. コンディショニング 西岡 希裕	要予約42 指定 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:20-14:05 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛								
14:00	要予約42 指定 14:20-15:05 姿勢改善ヨガ 北川 美奈子	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 榎 千里			要予約31 指定 14:25-15:10 温Ba. コンディショニング 西岡 希裕	要予約42 指定 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:20-14:05 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛								
14:30		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 榎 千里			要予約31 指定 14:25-15:10 温Ba. コンディショニング 西岡 希裕	要予約42 指定 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:20-14:05 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛								
15:00		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 榎 千里			要予約31 指定 14:25-15:10 温Ba. コンディショニング 西岡 希裕	要予約42 指定 13:20-14:05 ジャズダンス EMI	要予約42 指定 13:20-14:05 スパ NANA	要予約31 指定 13:20-14:05 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 14:05-14:50 ユーバウンド RITO	要予約31 指定 14:05-14:50 ホットヨガ 高橋 愛								
15:30	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です。 ③レッスン開始時刻までにキャンセル料をキャンセル料550円(税込) ※ご利用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。																				
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	18:25-18:40 9人ハルシエフ STAFF			要予約42 指定 18:40-19:25 スパ 榎 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		18:40-18:55 9人ハルシエフ STAFF	要予約31 指定 18:55-19:40 ホットピラティス MARIKO	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 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 18:50-19:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 18:35-19:20 らっくエクササイズ 脂肪燃焼ヨガ 小泉 淳子	18:50-19:35 トップライド 榎 千里							
19:00	要予約42 指定 19:00-20:00 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:15-20:00 ホットボディエクササイズ 片岡 栞		要予約36 指定 19:45-20:30 ラヂカルパワー 榎 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス ATSUSHI	要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 高橋 愛	要予約42 指定 19:50-20:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 19:45-19:30 ホット 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:40-20:40 有料スクール フラダンス (中級) 山井 裕子								
19:30		要予約31 指定 20:20-21:05 ストローク ネーション™ 榎塚アンドレ		要予約36 指定 19:45-20:30 ラヂカルパワー 榎 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス ATSUSHI	要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 高橋 愛	要予約42 指定 19:50-20:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 19:45-19:30 ホット 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:40-20:40 有料スクール フラダンス (中級) 山井 裕子								
20:00	要予約42 指定 20:20-21:05 ストローク ネーション™ 榎塚アンドレ	要予約31 指定 20:20-21:05 パワーヒップネス 片岡 栞		要予約36 指定 19:45-20:30 ラヂカルパワー 榎 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス ATSUSHI	要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 高橋 愛	要予約42 指定 19:50-20:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 19:45-19:30 ホット 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:40-20:40 有料スクール フラダンス (中級) 山井 裕子								
20:30		要予約31 指定 21:00-21:45 温Ba. コーチネーション 山下 光子		要予約36 指定 19:45-20:30 ラヂカルパワー 榎 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス ATSUSHI	要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 高橋 愛	要予約42 指定 19:50-20:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 19:45-19:30 ホット 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:40-20:40 有料スクール フラダンス (中級) 山井 裕子								
21:00	要予約42 指定 21:25-22:10 スパ 榎塚アンドレ			要予約36 指定 19:45-20:30 ラヂカルパワー 榎 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス ATSUSHI	要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 高橋 愛	要予約42 指定 19:50-20:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 19:45-19:30 ホット 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:40-20:40 有料スクール フラダンス (中級) 山井 裕子								
21:30		要予約31 指定 21:00-21:45 温Ba. コーチネーション 山下 光子		要予約36 指定 19:45-20:30 ラヂカルパワー 榎 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス ATSUSHI	要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 高橋 愛	要予約42 指定 19:50-20:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 19:45-19:30 ホット 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:40-20:40 有料スクール フラダンス (中級) 山井 裕子								
22:00		要予約31 指定 21:00-21:45 温Ba. コーチネーション 山下 光子		要予約36 指定 19:45-20:30 ラヂカルパワー 榎 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス ATSUSHI	要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 高橋 愛	要予約42 指定 19:50-20:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 19:45-19:30 ホット 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:40-20:40 有料スクール フラダンス (中級) 山井 裕子								
22:30		要予約31 指定 21:00-21:45 温Ba. コーチネーション 山下 光子		要予約36 指定 19:45-20:30 ラヂカルパワー 榎 千里	要予約31 指定 19:55-20:40 温Ba. メソッド 山下 光子		要予約42 指定 19:15-19:45 かんたん エアロビクス ATSUSHI	要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 高橋 愛	要予約42 指定 19:50-20:35 メガダンス 高橋 愛	要予約31 指定 19:45-19:30 ホット 得能調音ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定 19:50-20:35 ユーバウンド 是枝 朱音	要予約31 指定 19:40-20:40 有料スクール フラダンス (中級) 山井 裕子								

第3金曜日休館

要予約00  
初心者・初心者の方でも安心して参加いただけるクラスです。

要予約01  
予約が必要なクラスです。アプリまたはスタジオスタッフに事前にご予約をお願いします。

要予約02  
予約が必要なクラスです。予約はアプリまたはスタジオスタッフに事前にご予約をお願いします。

フリータイム  
BelGardenを自由に利用いただけます。ストレッチやリフレッシュのスペースとしてご利用ください。

指定  
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

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