

【ベルスポ足立花畑店】◆2026年9月祝日スケジュール①◆

時間	9月21日(月) 敬老の日			9月22日(火) 国民の休日		
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00					7:00~8:15 フリータイム	
8:00					要予約31 指定	
8:15		7:00~9:15 フリータイム				
8:30					8:35~9:35 ホットリンパケアヨガ 片岡 梢	
8:45						
9:00						
9:15		要予約31 指定				
9:30	要予約42 指定	9:35~10:35 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	要予約31 指定	
9:45	9:45~10:30 かんたんエアロビクス 久保田 温郎			9:45~10:45 ズンバ 木村 真由美	9:55~10:40 ホットボディメイキング 片岡 梢	
10:00						
10:15						
10:30	要予約42 指定	要予約31 指定		要予約42 指定	要予約31 指定	
10:45						
11:00	10:50~11:50 エアロビクス(中級) 久保田 温郎	10:55~11:40 ホットボールピラティス 渡邊 由香		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	
11:15						
11:30						
11:45		要予約31 指定			要予約31 指定	
12:00	要予約42 指定	12:00~13:00 ホット骨盤調整ヨガ mayuko		要予約24 指定	12:05~13:05 ホット姿勢改善ヨガ 梅澤 蘭野	12:15~13:00 トップライド 楢 千里
12:15	12:10~12:55 ファイドウ RITO			12:10~13:10 キーマックス 三浦 剛		
12:30						
12:45						
13:00	要予約36 指定	要予約31 指定		要事前予約42 指定		
13:15	13:15~14:00 エクストリーム55 RITO	13:20~14:05 ホットヨガ mayuko	13:10~13:55 フリースタイルサイクル 西岡 布裕	13:30~14:40 【有料】ファイドウ 楢 千里&ALISA ※詳細は別紙をご覧ください。		
13:30						
13:45						
14:00	要予約42 指定	要予約31 指定				
14:15	14:20~15:05 ユーバウンド 西岡 布裕	14:25~15:10 ホット姿勢改善ヨガ 北川 美奈子		要予約42 指定		
14:30						
14:45						
15:00				15:00~15:45 ユーバウンド ALISA		
15:15	要予約36 指定					
15:30	15:25~16:10 ラディカルパワー 西岡 布裕				13:20~20:30 フリータイム	
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30		15:25~20:30 フリータイム				
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	~シルバーウィーク限定 プレミアムリザーブ特別キャンペーン~ 9/21(月)~9/27(日)の1週間限定 通常1枠までの予約が 2枠まで利用可能 になります！ぜひご活用ください♪ ※ご自身の都合によるキャンセルによる返金はいたしかねます。予めご了承ください。					
19:15						
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

●キャンセルポリシーに関するご案内(※有料レッスンは対象外)

- ・レッスン開始 60 分前まで : **キャンセル料無料**
 - ・レッスン開始の 60 分前から開始時刻まで : **キャンセル料 330 円(税込)** ※アプリ内のクレジット決済のみとさせていただきます。
 - ・レッスン開始時刻までにキャンセル手続きをされなかった場合: **無断キャンセル料 550 円(税込)**
- ※ご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。
より多くのお客様にご参加いただけるよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

【ベルスポ足立花畑店】◆2026年9月祝日スケジュール②◆

時間	9月23日(水)～秋分の日～		
	Main Studio	BelGarden	Cycling Studio
7:00			
7:30			
8:00		7:00～9:25 フリータイム	
8:15			
8:30			
8:45			
9:00			
9:15	要予約42 指定		
9:30		要予約31 指定	
9:45	9:35～10:35 フラダンス 山井 裕子	9:45～10:30 ろっ骨エクササイズ 温力キラ 小泉 淳子	
10:00			
10:15			
10:30		要予約31 指定	
10:45	要予約42 指定	10:50～11:35 ろっ骨エクササイズ 代謝アップ 温力キラ 小泉 淳子	
11:00	10:55～11:55 ユーバウンド 鳥居 美紗恵		
11:15			
11:30		要予約31 指定	
11:45		12:05～12:50 温Ba. コンディショニング 山下 光子	
12:00	要予約36 指定		
12:15	12:15～13:00 ラディカルパワー 鳥居 美紗恵		
12:30			
12:45		要予約31 指定	
13:00	要予約42 指定	13:10～14:00 温Ba. メソッド 山下 光子	
13:15			13:25～14:10 トップライド 鳥居 美紗恵
13:30	13:20～14:20 ジャズダンス EMI		
13:45			
14:00		要予約31 指定	
14:15		14:45～15:30 セルフコンディショニング 西岡 布裕	
14:30	要予約30		
14:45	14:40～15:40 バレエ EMI		
15:00			
15:15			
15:30			
15:45	要予約42 指定		
16:00	16:00～17:00 ファイドウ 西岡 布裕		
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00		15:45～20:30 フリータイム	
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			

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

※重要※キャンセルポリシーに関するご案内

- ・レッスン開始 60 分前まで : [キャンセル料無料](#)
 - ・レッスン開始の 60 分前から開始時刻まで : [キャンセル料 330 円\(税込\)](#) ※アプリ内のクレジット決済のみとさせていただきます。
 - ・レッスン開始時刻までにキャンセル手続きをされなかった場合: [無断キャンセル料 550 円\(税込\)](#)
- ※ご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。
より多くのお客様にご参加いただけるよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。