

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														
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 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 らっくエクスサイズ 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 かんだん エアロビクス 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 10:00-10:45 かんだん 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 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	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 らっくエクスサイズ 代償アップヨガ 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 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 12:10-12:55 ホット コアヨガ 梅澤 蘭野	要予約31 指定 12:05-13:05 ホット コアヨガ 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 コアヨガ 梅澤 蘭野		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 ホットコアヨガ 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 10:55-11:40 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 パワーヒップネス 片岡 栞	要予約31 指定 12:05-13:05 ホット コアヨガ 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
11:30		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 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 コアヨガ 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
12:00	要予約42 指定 12:10-12:55 ファイブ RITO	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 コアヨガ 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
12:30		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 コアヨガ 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
13:00	要予約42 指定 13:15-14:00 ユーパウンド RITO	要予約31 指定 13:20-14:05 ホットヨガ mayuko		要予約42 指定 13:15-14:15 ファイブ 栞 千里	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メソッド 山下 光子		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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
13:30		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 ファイブ 栞 千里	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メソッド 山下 光子		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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
14:00	要予約42 指定 14:20-15:05 姿勢改善ヨガ 北川 美奈子			要予約42 指定 13:15-14:15 ファイブ 栞 千里	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メソッド 山下 光子		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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
14:30				要予約42 指定 13:15-14:15 ファイブ 栞 千里	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メソッド 山下 光子		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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
15:00		フリータイム 14:20-18:45		要予約42 指定 13:15-14:15 ファイブ 栞 千里	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メソッド 山下 光子		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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
15:30	<p>要予約レッスンへの参加方法について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。キャンセル料は前払いとなります。 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。 <p>皆様のモラルあるご利用のご協力をお願いいたします。</p>																							
16:00				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
16:30				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
17:00				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
17:30				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
18:00				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
18:30	18:25-18:40 9分ハルシェイフ STAFF			要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
19:00	要予約42 指定 19:00-20:00 ユーパウンド 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42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
19:30		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42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
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 20:20-20:55 パワーヒップネス 片岡 栞		要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
20:30		要予約31 指定 20:20-20:55 パワーヒップネス 片岡 栞		要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
21:00	要予約42 指定 21:25-22:10 スパ 榎塚アンドレ			要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
21:30				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
22:00				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	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 コアヨガ 梅澤 蘭野											
22:30				要予約42 指定 18:40-19:25 ファイブ 栞 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 13:20-14:20 スパ EMI	要予約31 指定 13:10-14:00 温Ba. メソッド														