ベルクススポーツクラブ STUDIO GROUP EXERCISE SCHEDULE

2026.07.01~

月曜日 Monday

Main Studio
- 9:45-10:30 要予約42 指定 かんたんエアロビクス 久保田 温郎
- 10:50-11:50 要予約42 指定 エアロビクス（中級） 久保田 温郎
- 12:10-12:55 要予約42 指定 ファイドウ RITO
- 13:15-14:00 要予約42 指定 ユーバウンド RITO
- 14:20-15:05 要予約42 指定 姿勢改善ヨガ 北川 美奈子
- 19:00-20:00 要予約42 指定 ユーバウンド 是枝 朱音
- 20:20-21:05 要予約42 指定 ストロングネーション™ 柿塚アンドレ
- 21:25-22:10 要予約42 指定 ズンバ 柿塚アンドレ

BelGarden
- フリータイム 9:00-9:30
- 9:50-10:35 要予約31 指定 ホット美ボディコンディショニング 渡邉 由香
- 10:55-11:40 要予約31 指定 ホットポールピラティス 渡邉 由香
- 12:00-13:00 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ mayuko
- 13:20-14:05 要予約31 指定 ホットヨガ mayuko
- フリータイム 14:20-18:45
- 19:15-20:00 要予約31 指定 ホットボディメイキング 片岡 梢
- 20:20-20:50 要予約31 指定 パワーヒップネス 片岡 梢

※グループバンド™をご用意ください。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

Cycling Studio
- 11:05-11:50 RPM 猪股 愛美

火曜日 Tuesday

Main Studio
- 9:45-10:45 ズンバ 木村 真由美
- 11:05-11:50 要予約42 指定 オキシジェノ 片岡 梢
- 12:10-12:55 要予約42 指定 パワーヒップネス 片岡 梢
- 13:15-14:15 要予約42 指定 ファイドウ 梢 千里
- 14:35~15:05 要予約42 指定 ユーバウンド 梢 千里
- 18:40-19:25 要予約42 指定 ファイドウ 梢 千里
- 19:45-20:30 要予約36 指定 ラディカルパワー 梢千里
- 20:50-21:50 要予約30 バレエ EMI

BelGarden
- フリータイム 9:00-9:35
- 9:55-10:40 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ 片岡 梢
- 11:00-11:45 要予約31 指定 ホットフローヨガ 梅澤 簡野
- 12:05-13:05 要予約31 指定 ホット姿勢改善ヨガ 梅澤 簡野
- フリータイム 13:20-18:20
- 18:50-19:35 要予約31 指定 温Ba.コンディショニング 山下 光子
- 19:55-20:40 要予約31 指定 温Ba.メソッド 山下 光子
- 21:00-21:45 要予約31 指定 温Ba.コーディネーション 山下 光子

Cycling Studio
- 11:00-11:45 トップライド 三浦 剛
- 19:45-20:45 スピニング 館 正訓

水曜日 Wednesday

Main Studio
- 9:35-10:35 要予約42 指定 フラダンス 山井 裕子
- 10:55-11:55 要予約42 指定 ズンバ 柿塚アンドレ
- 12:15-13:00 要予約36 指定 オリジナルバーベルEX 柿塚アンドレ
- 13:20-14:20 要予約42 指定 ジャズダンス EMI
- 14:40-15:40 要予約30 バレエ EMI
- 19:15-19:45 要予約42 指定 かんたんエアロビクス ATSUSHI
- 20:05-20:50 要予約42 指定 ファイドウ ATSUSHI
- 21:10-21:55 要予約42 指定 ユーバウンド ATSUSHI

BelGarden
- フリータイム 9:00-9:30
- 9:45-10:30 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ 温カキラ 小泉 淳子
- 10:50-11:35 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ 代謝アップ温カキラ 小泉 淳子
- 12:05-12:50 要予約31 指定 温Ba.コンディショニング 山下 光子
- 13:10-14:00 要予約31 指定 温Ba.メソッド 山下 光子
- 14:25-15:10 要予約31 指定 温セルフコンディショニング 西岡 布裕
- フリータイム 17:30-18:25
- 18:55-19:40 要予約31 指定 ホットピラティス MARIKO
- 20:00-20:45 要予約31 指定 ホット美整体ヨガ MARIKO
- 21:05-21:50 要予約31 指定 ユニバーサルヨガマーズ 鳥居 美紗恵

Cycling Studio
- 13:20-14:05 フリースタイルサイクル 西岡 布裕
- 20:00-20:45 トップライド 鳥居 美紗恵

木曜日 Thursday

Main Studio
- 9:35-10:35 要予約42 指定 太極拳 岡村 朋子
- 10:55-11:55 要予約42 指定 メガダンス NANA
- 12:15-13:00 要予約42 指定 ズンバ NANA
- 13:20-14:05 要予約42 指定 ユーバウンド 西岡 布裕
- 14:25-15:10 要予約36 指定 ラディカルパワー 西岡 布裕
- ベルスポキッズ倶楽部 15:35-16:25 園児体操スクール 園児(4~6歳) 石川 羅一
- 16:30-17:20 学童体操スクール 低学年(小学1~3年生) 石川 羅一
- 17:25-18:15 学童体操スクール 高学年(小学4~6年生) 石川 羅一
- ※対象:キッズ倶楽部会員
- 18:50-19:35 要予約42 指定 メガダンス 高橋 愛
- 19:55-20:55 要予約42 指定 ズンバ バーン 猫江
- 21:15-22:00 要予約21 キーマックス 片山 貴博

BelGarden
- フリータイム 9:00-9:20
- 9:45-10:30 要予約31 指定 ホットヨガ mayuko
- 10:50-11:35 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ mayuko
- 12:10-12:55 要予約31 指定 ホットフローヨガ 梅澤 簡野
- 13:15-14:00 要予約31 指定 ホット姿勢改善ヨガ 梅澤 簡野
- フリータイム 14:15-18:15
- 18:45-19:30 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ 北川 美奈子
- 19:55-20:55 要予約31 指定 ホットヨガ 高橋 愛
- 21:15-22:00 要予約31 指定 ホットパワーヨガ 高橋 愛

※グループバンド™をご用意ください。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

Cycling Studio
- 12:10-12:55 フリースタイルサイクル 西岡 布裕
- 20:00-20:45 トップライド 片山 貴博

金曜日 Friday

Main Studio
- 9:55-10:25 要予約42 指定 かんたんエアロビクス 片岡 梢
- 10:45-11:30 要予約42 指定 オキシジェノ 片岡 梢
- 11:50-12:35 要予約42 指定 パワーヒップネス&コンディショニング 片岡 梢
- 13:00-13:45 要予約42 指定 メガダンス 高橋 愛
- 14:05-14:50 要予約42 指定 ユーバウンド RITO
- 18:50-19:35 要予約42 指定 ユーバウンド 是枝 朱音
- 19:55-20:40 要予約42 指定 ファイドウ 梢 千里
- 21:00-21:45 要予約42 指定 ユーバウンド 梢 千里

BelGarden
- 9:30-10:15 要予約31 指定 ホット骨盤調整ヨガ MARIKO
- 10:35-11:35 要予約31 指定 ホット美整体ヨガ MARIKO
- 11:55-12:40 要予約31 指定 ホットフローヨガ 高橋 愛
- 14:05-14:50 要予約31 指定 ホットヨガ 高橋 愛
- フリータイム 15:05-18:05
- 18:35-19:20 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ 脂肪燃焼温カキラ 小泉淳子
- 有料スクール 19:40-20:40 フラダンス（中級） 山井 裕子
- 21:00-22:00 要予約31 指定 フラダンス 山井 裕子

Cycling Studio
- 12:00-12:45 トップライド 村山さとみ

第3金曜日休館

土曜日 Saturday

Main Studio
- ベルスポキッズ倶楽部 8:05-8:55 学童アドバンスクラス 松浦 悠真
- 9:00-9:50 学童体操スクール 低学年(小学1~3年生) 松浦 悠真
- 9:55-10:45 園児体操スクール 園児(4~6歳) 松浦 悠真
- ※対象:キッズ倶楽部会員
- 11:10-11:55 要予約42 指定 メガダンス 高橋 愛
- 12:10-13:10 要予約42 指定 ファイドウ 三浦 剛
- 13:30-14:15 要予約36 指定 エクストリーム55 高橋 愛
- 14:35-15:35 要予約42 指定 ユーバウンド 鳥居 美紗恵
- 15:55-16:55 要予約42 指定 ベリーダンス ビリー サントス
- 17:15-18:15 要予約30 バレエ ビリー サントス
- 18:35-19:35 要予約42 指定 ファイドウ RITO

BelGarden
- フリータイム 7:00-8:05
- 8:25-9:25 要予約31 指定 ホット姿勢改善ヨガ 片岡 梢
- 9:45-10:45 要予約31 指定 ホットヨガ 片岡 梢
- 11:05-11:35 要予約31 指定 パワーヒップネス 片岡 梢
- 12:15-13:00 要予約31 指定 ホットパワーヨガ 高橋 愛
- フリータイム 13:15-14:10
- 14:40-15:25 要予約31 指定 ホットヨガ 高橋愛
- 15:55-16:40 要予約31 指定 ユニバーサルヨガマーズ 鳥居 美紗恵
- フリータイム 17:00-20:30

Cycling Studio
- 10:00-10:45 トップライド 片山 貴博
- ※グループバンド™をご用意ください。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
- 13:25-14:10 トップライド 鳥居 美紗恵

日曜日 Sunday

Main Studio
- 9:45-10:30 要予約42 指定 ボルドブラ 片岡 梢
- 10:50-11:35 要予約42 指定 オキシジェノ 片岡 梢
- 12:00-12:45 要予約42 指定 パワーヒップネス Yuka
- 13:05-13:50 要予約42 指定 ユーバウンド Yuka
- 14:10-14:55 要予約42 指定 ファイドウ 梢千里
- 15:15-16:00 要予約36 指定 ラディカルパワー 梢千里
- 16:20-17:20 要予約42 指定 K-POPカバーダンス HA-CHAN

BelGarden
- フリータイム 7:00-8:25
- 8:45-9:30 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ 温カキラ スツール 小泉 淳子
- 9:50-10:35 要予約31 指定 ろっ骨エクササイズ 温カキラ 小泉淳子
- フリータイム 10:50-11:35
- 11:55-12:40 要予約31 指定 ユニバーサルヨガマーズ 片岡 梢
- 13:00-14:00 要予約31 指定 ホットリンパケアヨガ 片岡 梢
- 14:20-14:50 要予約31 指定 ホット体幹トレーニングSTAFF
- フリータイム 15:05-17:10
- 17:40-18:25 要予約31 指定 ホットフローヨガ HA-CHAN
- フリータイム 18:40-20:30

Cycling Studio
- 10:55-11:40 トップライド Yuka
- 13:20-13:50 トップライド 梢 千里
- 15:30-16:00 デシャップビート ~DEJAVU BEAT~ HA-CHAN

毎週日曜日 翌週予約公開 19:00~メインスタジオ/19:10~ベルガーデン

毎週日曜日20:00~土曜日21:00 プレミアムリザーブ受付 ※詳しくは館内掲示、アプリ内お知らせをご確認ください。

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、どなたでも追加の予約を取り参加することができます。
- 「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)
  ※アプリからのクレジット決済に限ります。
  ③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。

皆様のモラルあるご利用のご協力をお願いいたします。

初心者・はじめての方も安心してご参加いただけるクラスです。

要予約00 予約が必要なクラスです。アプリまたはスタジオパスにて事前にご予約をお願いします。

複足でご参加いただけるクラスです。（1レッスンなど外の施設ご利用には室内用シューズをご利用ください。）

大判バスタオルと500ml以上の十分なお水が必要なクラスです。

フリータイム BelGardenを自由にご利用いただけます。ストレッチやリラックスのスペースとしてご活用ください。

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

TEL 03-3885-3776
ベルスポ 検索
http://belspo.com
モバイルからでもHPへ簡単アクセス