

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
9:30						ベルジム キッズ倶楽部	
10:00				要予約14 10:00-10:45 サスペンション トレーニング 鳥居 美紗恵		10:00-10:50 園児体操スクール 園児(4~6歳) 吉田 伸一	
10:30							
11:00	要予約16 11:15-12:00 ストライクボクシング 相良 直人 ☺			要予約16 11:15-12:00 キーマックス 鳥居 美紗恵 ☺		11:00-11:50 学童体操スクール (小学1~3年生) 吉田 伸一	要予約16 11:15-12:00 オリジナルバーベルEX 後藤 宏輔 ☺
11:30							
12:00		要予約16 12:15-13:00 キーマックス 三浦 剛 ☺				12:00-12:50 学童体操スクール (小学3~6年生) 吉田 伸一	要予約12 12:30-13:15 トップライド 榎 千里 ☺
12:30	要予約16 12:30-13:15 ラディカルパワー 榎 千里 ☺						
13:00							
13:30	要予約16 13:40-14:25 オキシジェノ 榎 千里 ☺👣	要予約12 13:30-14:15 トップライド 三浦 剛 ☺					要予約14 13:35-14:20 サスペンション トレーニング 榎 千里
14:00							
14:30							要予約16 14:40-15:25 オキシジェノ 榎 千里 ☺👣
15:00						要予約16 15:15-16:00 オキシジェノ 片岡 梢 ☺👣	
15:30				ベルジム キッズ倶楽部 15:45-16:35 園児体操スクール 園児(4~6歳) 宮腰 広樹			
16:00							
16:30						要予約16 16:30~17:15 キーマックス 三浦 剛 ☺	
17:00				16:45-17:35 学童体操スクール (小学1~3年生) 宮腰 広樹			
17:30							
18:00				17:45-18:35 学童体操スクール (小学3~6年生) 宮腰 広樹			
18:30							
19:00							毎週日曜日20:00~ インターネット予約公開
19:30	要予約16 19:30-20:15 キーマックス 鳥居 美紗恵 ☺	要予約16 19:45-20:30 ラディカルパワー YUKA ☺	要予約14 19:30-20:15 サスペンション トレーニング 三浦 明日香	要予約12 19:30-20:15 トップライド 柳山 猛 ☺			
20:00							
20:30			要予約16 20:40-21:25 キーマックス 三浦 明日香	要予約16 20:45-21:30 ストライクボクシング 相良 直人			
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

☺ 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。

👣 裸足でご参加いただけるクラスです。*レッスン以外の施設ご利用には室内用シューズをご利用ください。

要予約00 整理券が必要なクラスです。スタジオバスにて整理券を発売いただき、各担当者へお渡しください。

土曜日 SATURDAY

日曜日 SUNDAY

営業時間 平日/7:00~23:00 土日祝/7:00~21:00
休館日/毎月11日・22日・季節休館日

TEL:048-921-3776

ベルジム 検索

<https://belgym.jp/>
モバイルからでもHPへ簡単アクセス ▶