

ベシアスポーツクラブ スタジオプログラム 29年7月

※1ヶ月間の編成です。

	月			火			水			木			金			土			日			
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	溶岩	A	B	C	溶岩	A	B	C	溶岩	
10:00	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:15/45 Yuriko	10:15/45 橋本			10:15/45 渡邊	10:15/45 藤谷		10:15/45 保木本	10:15/45 Jon		10:15/60 清水	10:15/60 名塚	10:20/60 藤田		10:15/45 長				10:15/60 大澤				
10:30	ヨガ	エンジョイ ステップ	10:30/60 早川	バランスボール&ボール	エンジョイ エアロ		バレトン	ボディパンプ 45	10:30/75 YOKO	ハタヨガ	ダンスエアロ	ハウエフエフ たのしいフラ		エンジョイ エアロ	10:30/30 大澤			10:30/60 大澤	10:30/60 JONZ ENGLISH (KIDS)	10:30/45 下境	10:30/60 Jon	
11:00			ベビードダンス 10日・24日実施				NEW	NEW	11:10/60 保積	11:15/45 浅野	11:15/45 浅野							11:00/90 11:00/60 瓜生	11:00/60 瓜生	11:00/60 瓜生	11:00/60 瓜生	
11:15/60 Emi	11:15/60 橋本		(親子参加)	11:15/45 渡邊	11:15/30 猪野	11:15/45 Emi	11:10/60 保積	11:15/45 浅野		11:30/45 清水	11:30/45 大澤	11:30/45 名塚		11:15/45 HIRO	11:15/60 大澤			11:15/45 HIRO	11:15/60 大澤	11:00/90 11:00/60 瓜生	11:00/60 瓜生	11:00/60 瓜生
11:30	ボディバランス 60	オリジナル エアロ		ZUMBA 45	キックボックス	やさしい ストレッチ	オリジナルエアロ	ZUMBA 45		11:30/45 清水	11:30/45 大澤	11:30/45 名塚		バランス コーディネーション	オリジナル エアロ			11:30/30 渡邊	11:30/30 渡邊	11:30/30 渡邊	11:30/30 渡邊	11:30/30 渡邊
12:00					12:00/60 猪野		NEW	NEW		12:20/45 保積	12:15/45 浅野			12:05/40 HIRO				12:05/40 HIRO		12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊	12:15/60 渡邊
12:30	12:30/60 Emi	12:30/75 大澤			12:00/60 猪野		12:20/45 保積	12:15/45 浅野		12:30/60 RYO	12:30/45 名塚			やさしいヨガ				12:30/60 Misaho		12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊	12:15/60 渡邊
13:00	バランス メイキング	ハイインパクト 75	13:00/60 早川				12:20/45 保積	12:15/45 浅野		12:30/60 RYO	12:30/45 名塚			12:55/40 HIRO	ボディパンプ 60			12:30/60 Misaho	12:45/90 ナチュラルヨガ	ZUMBA 60	ZUMBA 60	ZUMBA 60
13:30			ハウンス	13:15/60 下境	13:15/60 Emi		12:20/45 保積	12:15/45 浅野		12:30/60 RYO	12:30/45 名塚			はじめての ピラティス				12:30/60 Misaho	12:45/90 ナチュラルヨガ	ZUMBA 60	ZUMBA 60	ZUMBA 60
14:00	13:50/60 名塚	14:00/45 Ayu		かんたんエアロ & シェイブ	ボディバランス 60		13:20/60 瓜生	13:15/60 大澤	13:20/45 HIRO	13:45/45 Jon	13:45/45 渡邊	13:45/60 RYO		やさしい ストレッチ	ボディコンバット 45			13:45/45 Emi	13:45/45 Ayu	13:30/60 Emi	13:30/60 Jon	13:30/60 MI2
14:30	14:00/45 Ayu	ボディコンバット 45					13:20/60 瓜生	13:15/60 大澤	13:20/45 HIRO	13:45/45 Jon	13:45/45 渡邊	13:45/60 RYO		やさしい ストレッチ	ボディコンバット 45			13:45/45 Emi	13:45/45 Ayu	13:30/60 Emi	13:30/60 Jon	13:30/60 MI2
15:00	15:00/45 Misuzu	15:00/45 相沢		パワーヨガ	ステップ入門	14:30/60 AKEMI	14:30/60 瓜生	14:20/45 山下	14:20/75 HIRO	14:45/30 渡邊	14:45/30 渡邊			14:45/45 Emi				14:45/45 Emi	15:00/45 保木本	14:45/60 MI2	14:45/60 尚武館	14:45/60 尚武館
15:30	15:00/45 Misuzu	15:00/45 相沢		パワーヨガ	ステップ入門	14:30/60 AKEMI	14:30/60 瓜生	14:20/45 山下	14:20/75 HIRO	14:45/30 渡邊	14:45/30 渡邊			14:45/45 Emi				14:45/45 Emi	15:00/45 保木本	14:45/60 MI2	14:45/60 尚武館	14:45/60 尚武館
16:00	16:00/60 相沢	16:00/60 高橋		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		15:50/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
16:30	16:00/60 相沢	16:00/60 高橋		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		15:50/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
17:00	16:30/30 ともや	16:40/60		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
17:30	17:10/60 高橋	(ジュニア ①)		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
18:00	17:30/30 ともや	17:45/75		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
18:30	18:30/30 ともや	18:30/30 Jon		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
19:00	19:05/45 山下			リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
19:30	19:15/30 ともや	ボディジャム 45		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
20:00	20:00/45 山下	20:00/45		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
20:30	20:00/45 山下	20:00/45		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
21:00	20:55/60 山下	21:00/60		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
21:30	20:55/60 山下	21:00/60		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
22:00	20:55/60 山下	21:00/60		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
22:30	20:55/60 山下	21:00/60		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2
23:00	20:55/60 山下	21:00/60		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	15:45/60 林		ボディハイブ 45	16:00/60 田島			16:00/60 田島	16:15/60 高橋	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2	16:00/60 MI2

ボディコンバット 21:00~
3日 ともや(45)
10日 Ayu&ともや(60)
24日 ともや(45)
31日 AYU&ともや(60)

営業終了時間23:00

営業終了時間 21:00

営業終了時間 19:00

- 入門プログラム
- 初級プログラム
- 中級プログラム
- 上級プログラム
- ダンスプログラム
- カルチャークラス(別料金)

格闘技プログラム

レスミルズプログラム

ヨガ・ストレッチプログラム

※祝日営業は19:00まで。レッスンは17:30までとなります。第2金曜日と第4日曜日がお休みになります。
※安全の為、レッスン開始5分以降の参加は、ご遠慮下さい。
※インストラクターの都合により、担当者やレッスン内容が変更になる場合がございます。

休館日 7月14日(金)、7月23日(日)
祝日 7月17日(月・祝) 10:00~19:00

JONZ English 火曜日 15:00-16:00 カルチャー
JONZ English 木曜日 20:00-21:00 カルチャー
JONZ English 土曜日 12:00-13:00 カルチャー

