

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム24年2月

	月			火			水			木			金			土			日			
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C/溶岩	
	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	
10:00																						
10:30	10:15/45 高橋 ボディメイキング	10:15/45 藤谷 ローインバクト		10:30/30 Misah 体幹シェイプ	10:15/45 藤谷 エンジョイエアロ		10:30/30 Ayu ショートエアロ	10:15/30 Jon ボディバンプ30		10:15/60 清水 ハタヨガ	10:30/45 角田 ステップ		10:15/45 藤谷 ステップ	10:30/30 Ayu ボディコンバット30		10:30/60 瓜生 ショートエアロ	10:15/30 山下 ショートエアロ					
11:00																						
11:30	11:15/60 Emi ボディヒーリング60	11:15/60 山下 オリジナルエアロ		11:15/45 Ayu ビューティーベルピック	11:15/30 猪野 キックボックス		11:15/60 Ayu ビューティーベルピック	ボディジャム+60		11:30/45 清水 パレトン	11:25/60 角田 オリジナルエアロ		11:15/45 Misah やさしい筋トレ	11:15/60 大澤 オリジナルエアロ		11:00/90 宝賀バレエスクール初級(成人)	ストリートジャズ	11:00/30 山下 コアリズム		11:00/45 Tomoko ボディコンバット45		
12:00																						
12:30	12:30/60 Emi バランスメイキング	12:30/45 Misah ボディコンバットテク&30		12:15/45 Eriko MEGA DANZ45	12:00/60 猪野 ハイインバクト		12:30/45 Ayu ボディコンバットテク&30	ローインバクト		12:30/60 RYO ヒップホップall that groove	12:40/45 松嶋 ローインバクト		12:10/30 Ayu ステップ入門	12:30/ Misah ボディバンプ60		12:45/90 宝賀バレエスクール中級(成人)	NEW 骨盤シェイプヨガ	11:45/60 Emi MEGA DANZ 45	12:15/60 Yui バレエエクササイズ	12:00/45 あつな ボディジャム45	12:00/90 C studio 瓜生ストリートジャズスキルアップ(月2回)(成人)	
13:00																						
13:30																						
14:00	13:45/60 Eriko はじめてペリーダンス	13:45/75 大澤 ハイインバクト75		13:15/60 Emi ボディヒーリング60	13:15/45 HIRO エンジョイエアロ	13:00/75 菊池 ペリーダンス(成人)	13:30/45 HIRO バランスコーディネーション	13:15/60 瓜生 ガールズHIPHOP		13:45/45 Natsu すこやか体操&アロマボール	13:45/45 山下 MEGA DANZ		13:45/45 Emi やさしいストレッチ	13:45/60 Eriko はじめてペリーダンス内容変更		13:30/60 Eriko ボディヒーリング60	13:30/60 大塚 オリジナルエアロ	13:30/60 MI2 BREAK STYLE(ブレイクスタイル)(小学生)	14:00/60 平尾 ピラティス&ヨガ	14:00/60 大澤 ハイインバクト	男性もOK!	
14:30																						
15:00	15:00/30 Ayu ショートエアロ	15:20/45 相沢 チェアエクササイズ&青竹	15:00/75 Eriko オリエンタルペリーダンス(成人)	15:10/30 金田 エアロ入門	15:45/60 菊池 ペリーエクササイズ		14:30/45 Eriko コアリズム&ヤーナリズム内容変更	14:30/60 HIRO ハイインバクト		14:45/45 Tomoko ボディバンプテク&30	14:45/45 山下 コアリズム		14:45/60 Emi ボディバンプ60	15:00/60 桑原 ハウプエフエフ		14:45/60 MI2 HipHop	14:45/60 Natsu ボディジャム+60	14:45/60 ガールズキッズダンスS・A~アドバンスクラス~	15:15/45 丸山 エンジョイエアロ	15:15/45 HIRC バランスコーディネーション	15:15/45 溶岩レッスン 有料レッスン	
15:30																						
16:00	16:20/45 相沢 リラククスヨガ	16:10/50 高橋 キッズスポーツ塾(幼児)	16:30/60 宝賀バレエスクール(幼児)	16:00/60 桑原 ハウプエフエフ	16:00/60 桑原 リフレッシュヨガ		15:30/45 相沢 かんたんステップ&ストレッチ	15:45/45 Tomoko ボディコンバットテク&30 時間変更		15:45/30 Jon 肩こり改善ストレッチ			15:45/60 林 バレエエクササイズ	16:00/30 秋元 腰痛改善ストレッチ		16:00/60 Yuriko ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	16:00/60 ガールズキッズダンスS・A		16:15/30 HIRC ピラティス	16:00/60 大澤 ハイインバクト	5日 Emi 12日 Ayu 19日 Natsu	
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	18:30/30 Misah 体幹シェイプ			18:20/30 高橋 ボディメイキング 時間変更	18:00/60 瓜生 リトルHIPHOPスキルアップ(小学生)		18:30/30 秋元 腰痛改善ストレッチ			18:30/30 Jon パーソナルトレーナー												
19:00																						
19:30	19:15/60 Emi ボディバンプ60	19:05/30 Tomoko ボディバンプ30		19:00/45 角田 カロリーバーナーステップ	19:00/60 Emi ボディヒーリング60		19:15/60 Yuriko 骨盤調整ヨガ	19:10/30 Natsu ボディコンバット30	18:55/ Street Dance School(中学生以上)	19:15/60 瓜生 ガールズHIPHOP	19:15/60 山下 MEGA DANZ 60		19:15/60 菊池 ペリーエクササイズ	19:15/60 Emi 骨盤シェイプヨガ	19:00/30 Jon ボディバンプ30	19:15/60 Yui はじめてのバレエ&ストレッチ						
20:00																						
20:30	20:30/75 HIRO ハイインバクト75	21:00/60 Tomoko & Natsu ボディコンバットコラボスペシャル		20:00/90 宝賀バレエスクール初級(成人)	20:00/60 角田 オリジナルエアロ		20:30/60 Cge ダンスワールド	20:15/45 Misah ボディコンバットテク&30	20:20/75 林 初級バレエ	20:30/60 桑原(一) エンジョイエアロ	20:30/60 山下 オリジナルエアロ		20:30/60 Emi ボディヒーリング60 曜日・担当変更	20:30/60 あつな ボディジャム60	20:30/60 大塚 ハイインバクト	20:20/75 Yui バレエエクササイズ						
21:00																						
21:30																						
22:00	22:00/45 深野 ボールピラティス			21:15/60 Emi バランスメイキング	21:15/45 Misah ボディバンプ45		21:45/45 Eriko MEGA DANZ 45	21:45/90 HipHop Lecture(成人)		21:45/45 Tomoko ボディコンバット45 時間延長			21:45/60 Emi ナチュラルヨガ	21:45/60 Eriko ボディヒーリング60	21:45/60 白濱 ハウプエフエフ たのしいフラ							
22:30																						
23:00																						
23:30																						
24:00																						

	入門プログラム		格闘技系プログラム
	初級プログラム		LesMills
	中級プログラム		ヨガ・ストレッチ系
	上級プログラム		

※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。あらかじめご了承下さい。

2月の休館日は、10日(金)・26(日)となります。11日(土)は、祭日のため19時までの営業となります。
 また、26日(日)の休館日は、MI2/COBA/Cgeの[Dance Festa]を開催いたします。