

バイシアスポーツクラブ ウィークリィプログラム 4月12日(月)~4月18日(日)

	4月12日 月曜日			4月13日 火曜日			4月14日 水曜日			4月15日 木曜日			4月16日 金曜日			4月17日 土曜日			4月18日 日曜日		
	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio
10:00																					
10:30	10:15/45 HIRO ボディバランス 45(FX)	10:15/45 橋本 エンジョイ ステップ		10:15/45 Miyu 朝ヨガ	10:15/45 藤谷 エンジョイ エアロ			10:15/45 保木本 バレトン		10:15/45 清水 ハタヨガ	10:15/45 名塚 ダンスエアロ 45	10:15/45 SHIORI ヨガ		10:15/45 長 エンジョイ エアロ45	10:15/30 萩野いつみ THEストレッチ (有料300円)	10:15/45 Cge ダンスを はじめよう！	10:15/45 大澤 ハインバクト 45				
11:00													10:30/45 Ayu ストレッチボ ール						10:45/45 Ayu モムチャン フィットネス	10:30/45 下境 ボディパン 45	
11:30	11:15/45 ひかり すっきり ストレッチ	11:15/45 橋本 オリジナルエアロ	11:15/45 HIRO ピラティス (有料2,000円)		11:15/45 猪野 ZUMBA 45		11:15/45 ともや ボディコンバ ット 45	11:15/45 浅野 ZUMBA 45	11:30/60 保木本 はじめての バレエ ※定員10名 (有料700円)		11:15/45 名塚 リトモス 45		11:30/45 Ayu バランスボ ール (有料500円)	11:00 室賀 バレエスク ール (成人)	11:15/45 瓜生 ガールズ HIPHOP	11:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	11:05 Cge Cge Number				
12:00																					
12:30	12:30/45 ひかり ZUMBA 45	12:30/45 大澤 ハインバクト 45		12:15/45 猪野 ハインバクト 45	12:15/45 Ayu ボディジャ ム 45		12:15/45 浅野 ヨガ	12:30/45 大澤 初級ステッ プ		12:15/45 名塚 ポルトブラ ※定員10名 (有料500円)	12:30/45 RYO HipHop all that groo ve	12:00/60 Eriko ベリーダン ス (有料2,500円 →特別1,500円)		12:30/45 下境委 ボディパン 45	12:35/45 萩野いつみ バレエ バリエーシ ョン (有料2,000円)	12:15/45 HIRO ボディバラン ス 45(FX)	12:15/45 渡邊 ZUMBA 45	12:15/45 尾花 コンバット テック ※定員10名 (有料3,000円)			
13:00																					
13:30																					
14:00		13:45/45 名塚 リトモス 45			13:15/45 Ayu モムチャン フィットネス		13:30/45 ひかり ボディコンバ ット 45	13:30/45 大澤 ローハイエ アロ 45			13:30/45 Eriko ZUMBA 45	13:30/60 RYO HipHop all that groo ve スキル アップ (成人)		13:45/45 Ayu ボディコンバ ット 45			13:15/45 HIRO ヨガ	13:15/45 尾花 ボディパン 45	13:15 MI2 BREAK E STYLE (小学生)		
14:30	14:00/45 Minemi HIPHOP																				
15:00																					
15:30	15:00/45 Minami Jazz	15:00/45 相沢 チェア&青竹																			
16:00																					
16:30		16:00 体操教室 (幼児)																			
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	18:15/30 ひかり らくらくステッ プ		17:45 室賀 バレエスク ール (幼児 ~小学生)																		
19:00		19:00/45 地野 ZUMBA 45	19:15/30 萩野いつみ THE ストレ ッチ (有 料300円)																		
19:30	19:15/30 まつ LES MILLS CORE			19:15/45 ひかり ビギナー サーキット	19:15/45 堀越 ボディパン 45		19:15/45 JIN Dance Flavor	19:15/45 ともや ボディコンバ ット 45	19:15/45 Yuriko ヨガ	19:15/45 Ayu モムチャン フィットネ ス	19:15/45 名塚 リトモス 45	19:00/45 AYAKA ヨガ	19:15/45 HIRO ボディバラン ス 45(FX)	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45			19:20 Eriko ZUMBA サークル	19:00/60 Cge Critical State's (成人)			
20:00	20:00/45 HIRO ボディバラン ス 45(FX)	20:00/45 尾花 ボディパン 45	室賀バレエ スクール 体験時 要予約 (成人4人)			20:00/45 林 初級バレエ															
20:30				20:15/30 まつ LES MILLS CORE	20:15/45 Eriko MEGADANZ 45		20:15/45 松井 オリジナル エアロ 45	20:15/45 ひかり ZUMBA 45	20:15/45 JIN Street Level	20:15/45 下境 ボディアタ ック 45	20:15/45 名塚 オリジナル エアロ 45		20:15/45 HIRO ボディジャ ム 45	20:15/45 ともや ボディアタ ック 45	20:15/45 渡邊 リセット ストレッチ						
21:00																					
21:30		21:00/45 尾花 ボディコンバ ット 45 ※抽選レ ッスン ※定員45名			21:15/45 Eriko ZUMBA 45			21:15/45 松井 ボディジャ ム 45		21:15/45 Skangkong R&B HIPHOPダン ス	21:15/45 下境 ボディパン 45										
22:00																					
22:30																					

感染症対策にご協力いただき
ありがとうございます。



除菌・消毒



ソーシャル
ディスタンス



こまめな換気



検温実施



マスク着用



音量は
控えめに

定員人数：Aスタジオ：16名 Bスタジオ：35名 Cスタジオ：12名 スモールレッスン：5名(有料)
■4/12(月)～ 4/16(金) 24時間前予約開始 ■4/17(土)4/18(日) 2時間前予約開始
ロスモールカルチャーレッスン(有料)：24時間前予約開始 / 12時間前受付終了
■(月) 21:00～ボディコンバット抽選レッスン 当日10:00締め切り

感染症対策にご協力いただき
ありがとうございます。



定員人数：Aスタジオ：16名 Bスタジオ：35名 Cスタジオ：12名 スモールレッスン：5名(有料)
 ■4/12(月)~ 4/16(金) 24時間前予約開始 ■4/17(土)4/18(日) 2時間前予約開始
 ロスモールカルチャーレッスン(有料)：24時間前予約開始 / 12時間前受付終了
 ■(月) 21:00~ボディコンバット抽選レッスン 当日10:00締め切り