

# ベイシアスポーツクラブ ウィークリープログラム 1月10日(月)~1月16日(日)

	1月10日 月曜日 (祝日)			1月11日 火曜日			1月12日 水曜日			1月13日 木曜日			1月14日 金曜日			1月15日 土曜日			1月16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	10:15/45 橋本 エンジョイ ステップ			10:15/45 藤谷 エンジョイ エアロ			10:15/45 Ayu シバム45		10:15/45 清水 ハタヨガ	10:15/45 名塚 ダンスエアロ			10:15/45 Cge ダンスを はじめよう!	10:15/45 大澤 ハイインパクト					10:30/45 堀越 ボディパンブ 45		
11:00																						
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 Ayu ストレッチ ボール	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 ひかり ZUMBA 45			11:15/45 名塚 リトモス 45		11:15/45 瓜生 ガールズ HIPHOP	11:15/45 ひかり ボディジャム		11:05/60 Cge Cge Number (成人)			10:45/45 Ayu momchan フィットネス			
12:00																					11:45/45 Ayu ボディコンバット 45	
12:30	12:15/45 ひかり ZUMBA 45	12:30/45 大澤 ハイインパクト 45		12:15/45 猪野 ハイインパクト 45	12:15/45 Ayu momchan フィットネス			12:30/45 大澤 初級ステップ		12:15/45 名塚 ボルドブラ ※定員10名 (有料 500円)	12:30/45 RYO HipHop all that groove (有料2,500円 →特別1,500円)			12:15/45 HIRO ボディバランス 45	12:15/45 ひかり ZUMBA 45							
13:00																					13:00/45 ともや ボディアタック 45	
13:30																						
14:00	14:00/45 Minami HIPHOP	13:30/45 名塚 リトモス 45			13:15/45 Ayu ボディジャム 45		13:30/45 ひかり ボディジャム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 groove スキルアップ (成人)		13:15/45 HIRO ヨガ			13:30/60 Mi2 BREAK STYLE (小学生)				14:00/45 大久保 ジャイロ キネシス®	
14:30																						
15:00	15:00/45 Minami Jazz				14:15/45 ひかり ZUMBA 45	14:30/60 社交ダンス (成人) (都度 1,100円)	14:30/45 瓜生 ガールズ HIPHOP	15:00/45 相沢 やさしいエアロ			14:30/45 Eriko MEGADANZ 45			14:45/45 Mi2 HIPHOP	14:15/30 Jon ボディパンブ30							
15:30					15:15/45 金田 スタートエアロ						15:30/30 Jon LES MILLS CORE	15:45/45 林 バレエ エクササイズ ※定員12名			15:00/30 Jon LES MILLS CORE							
16:00		16:00/60 高橋 体操教室 (幼児)									16:00/45 相沢 やさしいヨガ				15:45/45 ひかり ボディコンバット 45							
16:30								16:30/60 萩野 審判バレエ スクール ジュニア① (幼児~小学生)							16:00/45 Yuriko ルーシーダットン (タイ式ヨガ)							
17:00																						
17:30		17:10/60 高橋 体操教室 (小学生)			17:00/50 YAYO ベシアチア ダンススクール リトル (3歳~小1)																	
18:00					18:00/60 YAYO ベシアチア ダンススクール キッズ (小2~小6)																	
18:30																						
19:00	<b>祝日 19:00閉館</b>																					
19:30					19:30/45 Jon ボディパンブ30	19:40/45 林 初級バレエ ※定員12名	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 momchan フィットネス	19:15/45 名塚 リトモス 45											
20:00																						
20:30				20:15/30 Jon LES MILLS CORE	20:15/45 Eriko MEGADANZ 45	20:35/30 林 バレエ編ってみよう (有料 300円) ※定員8名	20:15/45 JIN Street Level	20:15/45 ひかり ZUMBA 45		20:15/45 HIRO ボディバランス 45	20:15/45 名塚 オリジナルエアロ											
21:00																						
21:30					21:15/45 Eriko ZUMBA 45								21:15/45 kangkong Style HIPHOP	21:15/45 HIRO 中級エアロ								
22:00																						
22:30																						

休館日



カテゴリ	
ストレンクス (筋トレ)	■
カーディオ (有酸素)	■
ダンス	■
ダンスエクササイズ	■
ヨガ・ストレッチ	■
スモールカルチャー (有料)	■
カルチャースクール (有料)	■

定員人数 : Aスタジオ : 24名 B スタジオ : 50名 Cスタジオ : 20名  
 ■平日 24時間前予約開始 ■土・日・祝 2時間前予約開始  
 ■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