

ベシアスポーツクラブ ウィークリィプログラム 10月4日(月)～10月10日(日)

	10月4日 月曜日			10月5日 火曜日			10月6日 水曜日			10月7日 木曜日			10月8日 金曜日			10月9日 土曜日			10月10日 日曜日		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
	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 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 Ayu シバム45	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 Cge ダンスを はじめよう！	10:15/45 大澤 ハインパクト 45		 NEW 10:30/30 ゆうあ LESMILLS BARRE	10:30/45 堀越 ボディパンプ 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 Ayu 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 ゆうあ はじめてのJazz シリーズ7	11:15/45 名塚 リトモス 45					11:05/60 Cge Cge Number (成人)				11:30/45 ともや ボディコンバット 45	
12:00																					
12:30	12:15/45 ひかり ZUMBA 45	12:30/45 大澤 ハインパクト 45		12:15/45 猪野 ハインパクト 45	12:15/45 Ayu モムチャン フィットネス		12:15/45 浅野 ヨガ	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	12:00/60 Eriko ベリーダンス (有料2,500円 →特別1,500 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 コンバットデック ※定員10名 (有料3,000円)		12:30/45 ともや ボディアタック 45	
13:00																					
13:30																					
14:00	14:00/45 Minami HIPHOP	13:45/45 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	13:15/45 尾花 ボディパンプ 45	13:15/60 BREAK STYLE (小学生)			
14:30					14:15/45 ひかり ZUMBA 45	14:30/60 社交ダンス (成人) (都度 1,000円)	14:30/45 瓜生 ガールズ HIPHOP			14:30/45 Eriko MEGADANZ 45								14:00/45 大久保 ジャイロ キネシス®	14:00/45 松井 ボディジャム 45		
15:00	15:00/45 Minami Jazz	15:00/45 相沢 チェアエクササ イズ&青竹			15:15/45 金田 スタートエアロ			15:00/45 相沢 やさしいエアロ			15:30/30 Jon LES MILLS CORE	15:45/45 林 バレエ エクササイズ ※定員12名				14:45/45 Mi2 HIPHOP	14:15/45 尾花 ボディコンバット 45			15:00/45 松井 リトモス	
15:30																	15:15/30 Jon LES MILLS CORE				
16:00	16:00/45 Minami Jazz初級 (有料1,000円)	16:00/60 体操教室 (幼児)																15:45/60 Mi2 HIPHOP (成人)			
16:30		17:10/60 体操教室 (小学生)			17:00 ベシアチア ダンススクール リトル (3歳～小1)																
17:00					18:00 ベシアチア ダンススクール キッズ (小2～小6)																
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00		19:00/45 ひかり ボディジャム45	19:15/30 辰野いずみ THE ストレッチ (有料300円)	19:15/45 ゆうあ はじめてのJazz シリーズ7	19:15/45 堀越 ボディパンプ 45	19:40/45 林 初級バレエ ※定員12名 20:35/30 林 バレエ踊ってみよう ※定員8名 (有料300円)	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						19:00/60 Cge Critical-State's (成人)			
19:30	19:15/30 Jon LES MILLS CORE																				
20:00	20:00/45 HIRO ボディバランス 45(FX)	20:00/45 尾花 ボディパンプ 45	室賀バレエ スクール 体験時 要予約 (成人①)	 NEW 20:15/30 ゆうあ LESMILLS BARRE	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 HIRO ボディバランス 45	20:15/45 名塚 オリジナルエアロ 45										
20:30																					
21:00		21:00/45 尾花 ボディコンバット 45																			
21:30																					
22:00																					
22:30																					

休
館
日

定員人数：Aスタジオ：20名 Bスタジオ：40名 Cスタジオ：16名
■10/4(月)～10/7(木) 24時間前予約開始 ■10/9(土) 10/10(日) 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

10月1日(金)～
アプリ予約の締切時間が変更になります。
変更前 30分前 → 変更後 60分前
※また、アプリでのキャンセルが間に合わなかった場合は
当クラブまでキャンセルの旨、お電話にてお伝え頂きますよう

10月9日(土)～
13:15～ ボディパンプ
14:15～ ボディコンバット
16:00～ ボディアタック
2時間前予約に
戻させていただきます。
再度時間変更がある場合は
お知らせ致します。

