

ベイシアスポーツクラブ ウィークリープログラム 5月16日(月)~5月22日(日)

	5月16日 月曜日			5月17日 火曜日			5月18日 水曜日			5月19日 木曜日			5月20日 金曜日			5月21日 土曜日			5月22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 Emi 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		10:15/45 HIRO ボディバランス 45	10:15/45 長 エンジョイ エアロ	10:15/30 荻野 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 ハイインパクト				
11:00					NEW																
11:30	11:15/45 ひかり ずつきり 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 山下 初級ステップ		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 ゆうあ はじめてのJazz シリーズ12 (※施設費/私の退費期へ)	11:15/45 名塚 リトモス 45		11:15/45 HIRO ピラティス	11:15/45 大澤 オリジナル エアロ	11:00/90 荻野 室賀バレエ スクール (成人)	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)		
12:00																					
12:30	12:15/45 ひかり ZUMBA 45	12:30/45 大澤 ハイインパクト		12:15/45 Ayu momchan 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 ポルトブラ ※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)	12:00/60 Eriko ベリーダンス ※定員5名 (有料 2,500円 →特別1,500円)	NEW	12:30/45 山下 コアリスム30	12:30/45 堀越 ボディパンク 45		12:15/45 HIRO ボディバランス 45	12:15/45 ひかり ZUMBA 45			
13:00																					
13:30		13:30/45 名塚 リトモス 45		13:15/45 Ayu ボディジャム 45			13:30/45 ゆうあ K-POP IVE / LOVE DIVE	13:30/45 大澤 ローハイエアロ 45		13:30/45 Ayaka スタイルアップ ヨガ	13:30/45 Eriko ZUMBA 45	13:30/60 RYO HipHop all that groove スキルアップ (成人)	13:45/45 松井 ダンスエアロ	13:45/45 Ayu ボディコンバット 45		13:15/45 HIRO ヨガ			13:30/60 MIZ BREAK STYLE (小学生)		
14:00	14:00/45 Minami HIPHOP			14:15/45 ひかり ZUMBA 45																	
14:30				14:30/60 坂本 社交ダンス (成人) (都度 1,100円)			14:30/45 瓜生 ガールズ HIPHOP										14:15/30 Jon ボディパンク30				
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		15:15/60 荻野 バレエ基礎 ※定員10名 (有料 1,000円)	15:30/45 中島 ビューティー ダイエット ウォーキング	15:30/30 Jon LES MILLS CORE	15:45/45 林 バレエ エクササイズ ※定員12名				15:00/45 保木本 バレトン	15:00/45 松井 ボディジャム 45				
16:00		16:00/60 高橋 体操教室 (幼児)					16:00/45 相沢 やさしいヨガ		16:30/60 荻野 室賀バレエ スクール (ジュニア) 体験時要予約												
16:30		17:10/60 高橋 体操教室 (小学生)																			
17:00				17:00/60 YAYO ヘイシア チアダンス スクール (幼児)																	
17:30				18:00/60 YAYO ヘイシア チアダンス スクール (小学生)																	
18:00																					
18:30							18:30/30 Jon LES MILLS CORE														
19:00												19:00/45 AYAKA ヨガ									
19:30	19:30/30 Jon LES MILLS CORE	19:15/45 ひかり ボディジャム 45	19:15/30 荻野 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12 (※施設費/私の退費期へ)	19:15/45 堀越 ボディパンク 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 momchan フィットネス	19:15/45 名塚 リトモス 45		19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45							
20:00				19:40/45 林 初級バレエ																	
20:30	20:15/45 HIRO ボディバランス 45	20:30/30 Jon ボディパンク30	20:00/90 荻野 室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約	20:15/45 ゆうあ K-POP IVE / LOVE DIVE	20:15/45 Eriko MEGADANZ 45	※定員12名 20:35/30 林 バレエ踊ってみよう (有料 300円) ※定員8名	20:15/45 松井 オリジナル エアロ	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		20:15/45 ゆうあ はじめてのJazz シリーズ12 (※施設費/私の退費期へ)	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		21:15/45 ともや ボディコンバット 45			21:15/45 Eriko ZUMBA 45																
22:00																					
22:30																					

一般の方向け
施設無料開放日

※会員様はご利用
できません

詳しくはH.P.
またはインスタグラムを
ご覧ください♪

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