

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2023年1月】

	月曜日				火曜日			水曜日			木曜日				金曜日				土曜日				日曜日						
	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio	A Studio	B Studio	C Studio	HOT 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 ひかり ZUMBA 45			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	10:15/45 保木本 バレトン		10:15/45 清水 ハタヨガ	10:15/45 名塚 オリジナル 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 萩野 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 コンビネーション エアロ	10:00/60 秋庭 キッズバレエ (幼児・小学生)		10:30/60 Miyuki Hawaiian Hula (成人) ※第1週・第3週のみ (都度 2,200円)	10:30/45 堀越 ボディバンプ 45 ※定員36名						
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	11:15/30 HIRO ボディジャム30		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 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	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 萩野 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 45	11:05/60 Cge Cge Number (成人)									
12:00																													
12:30																													
13:00		12:30/45 大澤 コンビネーション エアロ			12:15/45 Ayu momchan フィットネス	12:15/45 山下 ダンスエアロ		12:15/45 浅野 アナトミック 骨盤ヨガ	12:30/45 大澤 初級ステップ		12:15/45 名塚 ホルドブラ ※定員10名 (有料 500円)	12:30/45 RYO HipHop all that groove		12:15/30 山下 コアリスム30	12:30/45 堀越 ボディバンプ 45 ※定員36名 (有料 2,000円)	12:35/45 萩野 バレエ バリエーション ※定員5名 (有料 500円)		12:15/45 HIRO ボディバランス 45	12:15/45 ひかり ZUMBA 45										
13:30																													
14:00	14:00/45 minami Jazz																												
14:30																													
15:00	15:00/45 minami JAZZ 初級 ※定員10名 (有料 1,000円)	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 肩竹																											
15:30																													
16:00	↑※9日・23日のみ実施																												
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
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 萩野 THEストレッチ (有料 300円)		19:15/45 ゆうあ はじめてのJazz	19:15/45 堀越 ボディバンプ 45 ※定員36名	19:40/45 林 初級バレエ ※定員12名	19:15/45 JIN 隔週レッスン ※上記参照	19:15/45 ひかり 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 (有料 500円)	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	19:00/60 YAYO ベシア チアダンススクール (中学生)		16:00/45 Yuriko ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	16:00/30 Jon LES MILLS CORE	16:00/45 Mi2 HIPHOP (成人)									
20:00																													
20:30	20:15/45 HIRO ボディバランス 45	20:30/30 Jon ボディバンプ30 ※定員36名	20:00/90 萩野 室賀バレエスクール (成人) 体験所要予約		20:15/45 ゆうあ K-POP	20:15/45 Eriko ZUMBA 45	20:35/40 林 バレエイベント ※定員8名 (有料 600円)	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	20:00/60 ゆうあ K-POP (小学校高学年~中学生)	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																													
22:00																													
22:30																													
23:00	■ 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 HOTスタジオ: 12名 ■ 最大予約本数: 1日3本 ■ 予約開始時間 平日: 24時間前 土・日・祝日: 2時間前 ※平日、土日祝ともに締切は1時間前 ■ スモールカルチャーは予約不要 (有料) ※HOTレッスンのみ要予約 ■ 祝日は19時閉館のため、18時に終了するレッスンまでとなります																[1月営業スケジュール] ■ 休館日: 1日(日)・2日(月)・13日(金)・22日(日) ■ 短縮営業: 3日(火) 10:00~18:00 9日(月) 10:00~19:00				カテゴリー ストレngths (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・予約不要) カルチャースクール (別途会費制)			■ 8日 担当: 松井 14:00~ ボディジャム45 (B) 15:00~ リトモス45 (B) ■ 15日 担当: 山下 14:00~ オリジナルエアロ (B) 15:00~ 初級ステップ (B)					

1月は
15日・29日
に実施

■ 8日 担当: 松井
14:00~ ボディジャム45 (B)
15:00~ リトモス45 (B)
■ 15日 担当: 山下
14:00~ オリジナルエアロ (B)
15:00~ 初級ステップ (B)

スモールカルチャーとは?
都度払いの有料クラスです
クラスによって内容・料金は異なります
(料金は現金で直接
インストラクターへお渡しください)
ご予約不要ですので
直接スタジオへ行きご参加ください
※HOTレッスンのみ要予約