

# ベイシアスポーツクラブ ウィークリープログラム 6月20日(月)~6月26日(日)

	6月20日 月曜日			6月21日 火曜日			6月22日 水曜日			6月23日 木曜日			6月24日 金曜日				6月25日 土曜日			6月26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	HOT 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 Ayaka スタイルアップ ヨガ	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 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 ハインパクト				
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 山下 初級ステップ		11:15/45 とみや 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	11:15/45 ゆうあ はじめてのJazz シリーズ13 BTS / Spring Day	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	12:15/45 ひかり ZUMBA 45	12:30/45 大澤 ハインパクト		12:15/45 山下 ダンスエアロ	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	(有料 700円)	12:15/45 名塚 ポルドブラ ※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 ※定員5名 (有料2,500円 →特別1,500円)	12:15/30 山下 コアリスム30	12:30/45 堀越 ボディパンプ 45	12:35/45 萩野 バレエ バリエーション ※定員5名 (有料 2,000円)		12:15/45 HIRO ボディバランス 45	12:15/45 ひかり ZUMBA 45				
13:00																						
13:30																						
14:00	14:00/45 Minami HIPHOP	13:30/45 名塚 リトモス 45					13:30/45 ゆうあ K-POP LE SSERAFIM / FEARLESS	13:30/45 大澤 ローハイエアロ					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			13:30/60 MiZ BREAK STYLE (小学生)	
14:30							14:15/45 ひかり ZUMBA 45						14:30/45 Eriko MEGADANZ 45					14:15/30 Jon ボディパンプ30				
15:00	15:00/45 Minami Jazz	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 青竹			14:30/60 坂本 社交ダンス (成人) (料 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										14:45/45 MiZ HIPHOP	15:00/30 Jon LES MILLS CORE			
15:30							15:15/45 金田 スタートエアロ			15:15/60 萩野 バレエ基礎 ※定員10名 (有料 1,000円)	15:45/45 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 初級バレエ ※定員12名					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												15:45/45 ひかり ボディコンバット 45	15:45/45 MiZ HIPHOP (成人)		
16:30																						
17:00																						
17:30		17:10/60 高橋 体操教室 (小学生)			17:00/60 YAYO ベイシア チアダンス スクール (幼児)				16:30/60 萩野 室賀バレエ スクール (ジュニア) 体験時要予約													
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 堀越 ボディパンプ 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		19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	19:00/60 YAYO ベイシア チアダンス スクール (中学生)						17:30/60 Eriko ベリーダンス ※定員5名 (有料2,500円 →特別1,500円)
20:00							19:40/45 林 初級バレエ ※定員12名															
20:30	20:15/45 HIRO ボディバランス 45	20:30/30 Jon ボディパンプ30					20:15/45 Eriko MEGADANZ 45	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13 BTS / Spring Day	20:15/45 とみや 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 とみや ボディコンバット 45					21:15/45 Eriko ZUMBA 45															
22:00																						
22:30																						

休館日

カテゴリ

- 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)
- 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

※スモールカルチャーについて 6月から予約制度が終了となります。直接スタジオへ行ってご参加ください。