

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2022年 10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	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio			
10:00																※定員10名				10:00/60 秋庭						
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 パレトン		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 ハインパクト	キッズパレエ (幼児・小学生)		10:30/45 堀越 ボディバンプ 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	11:15/30 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 ともや ボディコンパクト 45	11:15/45 浅野 ZUMBA 45	11:30/60 保木本 はじめての パレエ ※定員10名 (有料 700円)	11:15/45 ゆうあ はじめてのJazz Cherry Blossom Love Song / CHEN	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 室賀パレエ 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	Cge Number (成人)		11:45/45 ともや ボディコンパクト 45				
12:00																	※要予約※									
12:30		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		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		12:15/30 山下 コアリズム30	12:30/45 堀越 ボディバンプ 45	12:35/45 荻野 パレエ バリエーション ※定員5名 (有料 2,000円)	12:15/45 HIRO HOT ピラティス ダイエット ※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			12:45/45 ともや ボディアタック 45				
13:00																										
13:30																										
14:00	14:00/45 ゆうあ はじめてのJazz RADWIMPS / うるうひと																									
14:30																										
15:00	15:00/45 ゆうあ K-POP BLACK PINK / Shut Down	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 青竹																								
15:30																										
16:00																										
16:30		16:00/60 高橋 体操教室 (幼児)																								
17:00																										
17:30		17:10/60 高橋 体操教室 (小学生)																								
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 荻野 THEストレッチ (有料 300円)		19:15/45 ゆうあ はじめてのJazz Look What You Made Me Do / Taylor Swift	19:15/45 堀越 ボディバンプ 45		19:15/45 JIN 隔週レッスン	19:15/45 ひかり ボディコンパクト 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		19:15/45 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)		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)	16:00/45 週替わり レッスン	16:00/45 週替わり レッスン				
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	室賀パレエ スクール (成人) 体験時要予約		20:15/45 ゆうあ K-POP NCT 127 / Kick It	20:15/45 隔週レッスン ※上記参照	19:40/45 林 初級パレエ ※定員12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		20:00/60 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		21:15/45 ともや ボディコンパクト 45			21:15/45 HIRO HOTヨガ& ピラティス (有料 500円) ※定員12名	21:15/45 Eriko ZUMBA 45 ※4日のみ実施																				
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																[10月営業スケジュール] ■ 休館日：14日（金）・23日（日） ■ 祝日 19時閉館：10日（月）				カテゴリ ストレングス（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・予約不要） カルチャースクール（別途会費制）			■ 2日 担当：渡邊 14:00～ MEGADANZ45（B） 15:00～ 筋膜リリース（A） ■ 9日 担当：松井 14:00～ ボディジャム45（B） 15:00～ リトモス45（B） ■ 16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） ■ 16日 担当：CobA 15:00～ HIPHOP（A） 16:00～ HIPHOP（A）		

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