

ベイシアスポーツクラブ ウィークリープログラム 11月29日(月)~12月5日(日)

| | 11月29日 月曜日 | | | 11月30日 火曜日 | | | 12月1日 水曜日 | | | 12月2日 木曜日 | | | 12月3日 金曜日 | | | 12月4日 土曜日 | | | 12月5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 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 | 10:15/45 SHIORI ヨガ | 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 萩野いづみ 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 猪野 ZUMBA 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9 | 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 宝賀バレエ スクール (成人) | 11:05/60 Cge Cge Number (成人) | 11:15/45 瓜生 ガールズ HIPHOP | 11:15/45 渡邊 MEGADANZ 45 | | 10:45/45 Ayu モムチャン フィットネス | 10:30/45 堀越 ボディパン 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 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) | | 12:30/45 堀越 ボディパン 45 | 12:35/45 萩野いづみ バレエ パリエーション (有料2,000円) | 12:15/45 HIRO ボディバランス 45 | 12:15/45 渡邊 ZUMBA 45 | 12:15/45 尾花 コンバットテック ※定員10名 (有料3,000円) | | | 11:45/45 Ayu ボディコンバット 45 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:40 | 14:00/45 Minami HIPHOP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 15:00/45 Minami Jazz | 15:00/45 相沢 チェアエクサ サイズ&青竹 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:15/45 尾花 踊り技徹底攻略 ※定員10名 (有料3,000円) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:15/30 Jon LES MILLS CORE | 19:00/45 ひかり ボディジャム45 | | 19:15/30 萩野いづみ 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8 | 19:15/45 堀越 ボディパン 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:00/45 HIRO ボディバランス 45 | 20:00/45 尾花 ボディパン 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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



声量は
控えめに



検温実施



除菌・消毒



マスク着用



こまめな換気



ソーシャル
ディスタンス

土曜日 尾花IRレッスン 予約開始時刻

13:15 ボディパンプ 10:00~

14:15 ボディコンバット 10:05~

16:00 ボディアタック 10:10~



19:00/45 ひかり
ボディジャム45

19:00
宝賀バレエ
スクール
(中学生)

19:20 Eriko
ZUMBA
サークル
予約制
参加費1,000円

※ご予約は
担当者または
フロントまで