

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【8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	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	ボディバランス 45	ZUMBA 45		朝ヨガ	エンジョイエアロ		シバム	バレトン		ハタヨガ	ダンスエアロ		ボディバランス 45	エンジョイエアロ	THEストレッチ (有料 300円)	ダンスをはじめよう!	ハイインパクト				
11:00																					
11:30	すっきりストレッチ	オリジナルエアロ	ボディジャム30	ストレッチボール	初級ステップ		ボディコンバット 45	ZUMBA 45	はじめてのバレエ ※定員10名 (有料 700円)	はじめてのJazz シリーズ14 手塚由加利 / Automatic	リトモス 45		ピラティス	オリジナルエアロ	室賀バレエスクール (成人)		ボディジャム 45	Cge Number (成人)		10:30/45 堀越 ボディパンプ 45 ※定員36名	
12:00																					
12:30		12:30/45 大澤		ダンスエアロ	momちゃんフィットネス		ヨガ	12:30/45 大澤		ポルドブラ ※定員10名 (有料 500円)	HipHop all that groove		12:30/45 堀越	ボディパンプ 45	12:35/45 荻野 バレエパリエーション ※定員5名 (有料 2,500円 →特別1,500円)	ボディバランス 45	ZUMBA 45			11:45/45 ともや ボディコンバット 45	
13:00		ハイインパクト																			
13:30																					
13:30		リトモス 45			ボディジャム 45					13:30/45 中島 ビューティーダイエットウォーキング	ZUMBA 45		13:30/30 山下	初級エアロ	13:35/45 荻野 室賀バレエスクール ※定員5名 (有料 2,000円)	13:15/45 HIRO	13:15/30 Ayu momちゃんフィットネス (初級)				11:05/60 Cge
14:00	14:00/45 Minami																				
14:30	HIPHOP				ZUMBA 45																
14:30																					
15:00	15:00/45 Minami	15:00/45 相沢																			
15:30	Jazz	チェアエクササイズ & 青竹			スタートエアロ																
15:30																					
16:00																					
16:30		体操教室 (幼児)																			
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	19:30/30 Jon LES MILLS CORE	ボディジャム 45	THEストレッチ (有料 300円)	はじめてのJazz シリーズ14 Sail / Macy Gray	ボディパンプ 45 ※定員36名		19:40/45 林	初級バレエ ※定員12名		19:15/45 Yuriko	ヨガ		19:15/45 HIRO	ボディバランス 45	19:00/60 YAYO	19:15/45 渡邊	ベイシアチアダンススクール (中学生)				
20:00																					
20:30	ボディバランス 45	20:30/30 Jon ボディパンプ30 ※定員36名	室賀バレエスクール (成人) 体験時要予約	K-POP aespa / Illusion	MEGADANZ 45		20:35/40 林	バレエイバント ※定員8名 (有料 600円)		20:15/45 松井	オリジナルエアロ		20:15/45 HIRO	ボディバランス 45	20:15/45 ともや	20:15/45 渡邊					
21:00																					
21:30		21:15/45 ともや																			
22:00		ボディコンバット 45																			
22:30																					
23:00	<p>■ 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 ■ 最大予約本数：1日3本</p> <p>■ 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))</p> <p>■ 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</p>																				

7日 担当：渡邊
14:00～ MEGADANZ45 (B)
15:00～ 筋膜リリース (A)

14日 担当：松井
14:00～ ボディジャム45 (B)
15:00～ リトモス45 (B)

21日 休講

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

カテゴリ	
	ストレッチ (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)