

ベイシアスポーツクラブ ウィークリープログラム 1月17日(月)~1月23日(日)

	1月17日 月曜日			1月18日 火曜日			1月19日 水曜日			1月20日 木曜日			1月21日 金曜日			1月22日 土曜日			1月23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 藤谷 エンジョイ エアロ			10:15/45 Ayu シバム45		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 Cge ダンスをはじめよう!	10:15/45 大澤 ハインバクト						
11:00																					
11:30	11:15/45 ひかり ずつきり 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 ともや ボディコンバット 45	11:15/45 ひかり ZUMBA 45		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 室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約	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 ハインバクト		12:15/45 猪野 ハインバクト	12:15/45 Ayu momchan フィットネス		12:30/45 大澤 初級ステップ		12:15/45 名塚 ポルトブラ ※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 ボディバンプ 45	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																				
14:30																					
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) (都度 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		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 Ayu ボディコンバット 45	13:15/45 HIRO ヨガ	14:15/30 Jon ボディバンプ30					13:30/60 M2 BREAK STYLE (小学生)	
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		19:15/45 堀越 ボディバンプ 45			19:15/45 JIN Dance Flavor	19:15/45 ともや 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	19:15/45 名塚 リトモス 45	19:00/45 AYAKA ヨガ	19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:00/60 YAYO ベイシアチアダンススクール (中学生)	19:00/60 Cge Critical-State's (成人)						
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 ボディバンプ30	20:00/90 荻野 室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約	20:15/45 Eriko MEGADANZ 45		20:35/30 林 バレエ踊ってみよう (有料 300円) ※定員8名	20:15/45 JIN Street Level	20:15/45 ひかり ZUMBA 45		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 HIRO ボディジャム 45	20:15/45 ともや ボディアタック 45								
21:00																					
21:30		21:15/45 ともや 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