

# ベイシアスポーツクラブ ウィークリープログラム 5月23日(月)~5月29日(日)

	5月23日 月曜日			5月24日 火曜日			5月25日 水曜日			5月26日 木曜日			5月27日 金曜日			5月28日 土曜日			5月29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 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 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 山下 初級ステップ		11:15/45 ともや 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 (有料 700円)	11:15/45 ゆうあ はじめてのJazz シリーズ12 <small>※観望者席 / 私の想春期へ</small>	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)	11:15/45 瓜生 ガールズ HIPHOP	11:15/45 ひかり ボディジャム	11:05/60 Cge Cge Number (成人)	10:45/45 Ayu momchan 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 ハインバクト		12:15/45 山下 ダンスエアロ	12:15/45 Ayu momchan 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 山下 コアリズム30	12:30/45 堀越 ボディパン 45	12:35/45 荻野 バレエ パリエーション ※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		13:30/45 名塚 リトモス 45			13:15/45 Ayu ボディジャム 45		13:30/45 ゆうあ K-POP IVE / LOVE / DIVE	13:30/45 大澤 ローハイエアロ 45		13:30/45 Ayaka スタイルアップ ヨガ	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		13:15/45 HIRO ヨガ		13:30/60 MI2 BREAK STYLE (小学生)			11:45/45 Ayu ボディコンバット 45	
14:00	14:00/45 Minami HIPHOP				14:15/45 ひかり ZUMBA 45	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			14:30/45 Eriko MEGADANZ 45										13:00/45 ともや ボディアタック 45	
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			15:15/45 金田 スタートエアロ			15:00/45 相沢 やさしいエアロ	15:15/60 荻野 バレエ基礎 ※定員10名 (有料 1,000円)	15:30/45 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										14:00/45 大久保 ジャイロ キネシス®	
15:30																						
16:00		16:00/60 高橋 体操教室 (幼児)																				
16:30																						
17:00		17:10/60 高橋 体操教室 (小学生)																				
17:30																						
18:00			17:45/60 荻野 室賀バレエ スクール (ジュニア) 体験時要予約		17:00/60 YAYO ヘイシア チアダンス スクール (幼児)			18:00/60 YAYO ヘイシア チアダンス スクール (小学生)														15:00/90 NAOTO Special Work Shop (※有料) ※詳細は インスタグラムにて
18:30								18:30/30 Jon LES MILLS CORE														
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 シリーズ12 <small>※観望者席 / 私の想春期へ</small>	19:15/45 堀越 ボディパン 45	19:40/45 林 初級バレエ ※定員12名 20:35/30 林 バレエ購ってみよう (有料 300円)	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	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45								17:00/90 NAOTO Special Work Shop (※有料) ※詳細は インスタグラムにて
20:00																						
20:30	20:15/45 HIRO ボディバランス 45	20:30/30 Jon ボディパン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 ゆうあ K-POP IVE / LOVE / DIVE	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12 <small>※観望者席 / 私の想春期へ</small>	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 ボディコンバット 45			21:15/45 Eriko ZUMBA 45			21:15/45 松井 ボディジャム 45		21:15/45 kangkong Style HIPHOP	21:15/45 HIRO 中級エアロ ※定員10名 (有料 500円)											
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

カテゴリ	
	ストレンクス (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)
	カルチャースクール (有料)