

ベシアスポーツクラブ スタジオプログラム 30年6月

※1ヶ月間の編成です。

	月			火			水			木			落岩	金			落岩	土			落岩				
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C		A	B	C		A	B	C					
10:00	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:15	10:15/45 Yuriko	10:15/45 橋本		10:15/45 渡邊	10:15/45 藤谷		10:15/45 保木本	10:15/45 Jon	10:15/45 田島	10:15/60 清水	10:15/60 名塚	10:20/60 藤田		10:15/45 長		10:15/30 萩野	10:15/60 大澤			10:15/60 大澤					
10:30	ヨガ	エンジョイ ステップ		バランスボール&ボール	エンジョイ エアロ		バレトン	ボディパンブ 45	社交ダンス	ハタヨガ	ダンスエアロ	ハウプエフエフ たいしいフラ		エンジョイ エアロ	10:30/30 大澤	バレエストレッチ		JONZ ENGLISH (KIDS)		ダイエット エクササイズ	ボディパンブ 60				
11:00																									
11:15	11:15/60 Emi	11:15/60 橋本		11:15/40 猪野	11:15/45 渡邊	11:15/45 Ako	11:15/45 ともや	11:15/45 浅野		11:30/45 名塚	11:30/45 大澤		11:15/45 HIRO	11:15/60 大澤	11:00/90 室賀バレエ スクール 初級	11:00/60 瓜生	11:30/30 渡邊		11:45/45 Ako	11:45/45 Ayu					
11:30	ボディバランス 60	オリジナル エアロ		キックボックス	ZUMBA45	やさしい ストレッチ	ボディコンバット 45	ZUMBA 45		ボルド・ブラ	コンビネーション ステップ		12:05/45 HIRO		(成人 ①)	11:30/30 渡邊	ZUMBAステップ		ボディバランス フレキシビリティ 45	ボディコンバット 45					
12:00																									
12:15	12:30/60 Emi	12:30/75 大澤		12:15/45 YUKARI	12:10/60 猪野		12:15/45 浅野	12:20/45 大澤		12:30/60 RYO	12:30/45 名塚		12:30/60 RYO	12:30/45 名塚		12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊								
12:30	バランス メイキング	ハインバクト 75		MEGADANZ 45	ハインバクト 60		13:00/80 Cge	13:20/60 Ako	Street Dance School	13:45/30 Jon	13:45/45 Eriko	13:45/60 RYO	13:45/45 Emi	13:45/60 Ayu	12:45/90 室賀バレエ スクール 中級	13:30/60 Emi	13:30/60 Jon	13:30/60 MI2							
13:00																									
13:30	13:50/60 名塚			13:15/60 下境	13:20/60 Ako		13:15/60 大澤	13:20/45 HIRO		13:45/30 Jon	13:45/45 Eriko	13:45/60 RYO	13:45/45 Emi	13:45/60 Ayu	(成人 ②)	13:30/60 Emi	13:30/60 Jon								
14:00	リトモス 60	ボディコンバット 45		かんたんエアロ & シェイプ	ボディバランス 60		ローハイエアロ	ピラティス		14:20/75 HIRO			やさしい ストレッチ	ボディコンバット テック&45 テックは基本の動作の 練習と練習		ボディバランス 60	ボディパンブ 60								
14:30																									
15:00	15:00/45 Misuzu	15:00/45 相沢	15:00/60 Minami	14:30/60 AKEMI	14:30/30 金田	14:30/60 山田	14:25/45 山下	14:25/45 山下	ボディジャム 45	14:30/45 Jon	14:45/30 Eriko	14:45/30 Eriko	14:50/45 Emi	15:00/45 保木本		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武館								
15:30	ヨガ	チェアエクササイズ & 青竹	ガールズ HIP HOP	パワーヨガ	ステップ入門	社交ダンス 成人	15:25/20 山下	15:20/30 相沢	リストラティブ ヨガ	15:30/45 堀越	15:30/30 ともや		レスミルストーン 45	15:00/45 保木本		HipHop	王統連空手道 (幼児・小学生)								
16:00	16:00/60 相沢	16:00/60 高橋		15:45/60 AKEMI						15:55/30 山下	16:00/45 相沢	20日 27日 SH' BAM	16:00/60 Minami	16:15/60 高橋		16:00/60 Yuriko		16:00/60 MI2							
16:30	リラククス ヨガ	体操教室 (幼児)		リフレッシュ ヨガ	ZUMBA 45		16:30/30 山下	16:00/45 相沢		16:30/30 山下	16:15/30 Jon	16:15/30 Jon	JAZZ	体操教室 (幼児)		ルーシーダットン (タイ式ヨガ)		HIPHOP (成人)							
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30	18:30/30 ともや																								
19:00	健康ストレッチ																								
19:30	19:15/30 ともや	ボディジャム 45																							
20:00	20:00/45 山下	20:00/45 Misaho & Jon																							
20:30	初級エアロ	ボディパンブ45																							
21:00	20:55/45 山下	21:00/60 Ayu & ともや																							
21:30	オリジナル エアロ	ボディコンバット 60																							
22:00																									
22:30	ボディパンブ 4日 60分 11日 45分 18日 60分 25日 45分	22:05/30 Jon																							
23:00																									



16日 23日 MEGADANZ30



月1回 23日



15:00/45 HOT Emi

14:45~16:00まで落岩浴はご利用出来ません。

17日 ボディジャム45

営業終了時間 19:00

- 入門プログラム
- 初級プログラム
- 中級プログラム
- 上級プログラム
- ダンスプログラム
- カルチャークラス(別料金)

営業終了時間 21:00

- 格闘技プログラム
- レスミルズプログラム
- ヨガ・ストレッチプログラム

営業終了時間 23:00

休館日 6月8日(金) 24日(日)

※祝日営業は19:00まで。レッスンは17:30までとなります。第2金曜日と第4日曜日がお休みになります。
 ※安全の為、レッスン開始5分以降の参加は、ご遠慮下さい。
 ※インストラクターの都合により、担当者やレッスン内容が変更になる場合がございます。
 ※CXWORX参加後のボディパンブへの参加は身体へ負担が大きい為レスミルズでは推奨しておりません。

JONZ English 火曜日 15:00-16:00 カルチャー
 JONZ English 木曜日 20:00-21:00 カルチャー
 JONZ English 土曜日 12:00-13:00 カルチャー