

バイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 29年10月

※1ヶ月間の編成です。

	月			火			水			木			溶岩	金			土			日					
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C		A	B	C	A	B	C	A	B	C		溶岩	
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	
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			10:15/60 大澤								
10:30	ヨガ	エンジョイ ステップ		パラソール&ボール	エンジョイ エアロ		バレトン	ボディバンプ 45	社交ダンス	ハタヨガ	ダンスエアロ	ハウフエフエフ たのしいフラ		エンジョイ エアロ	10:30/30 大澤		10:30/60 大澤	10:30/60 JONZ ENGLISH (KIDS)			10:30/45 下境	10:30/60 Jon			
11:00			ベビーダンス				NEW		NEW																
11:15/60 Emi	11:15/60 橋本		(親子参加) 開催日 16日・30日	11:15/45 渡邊	11:15/30 猪野	11:15/45 Emi	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					
11:30	ボディバランス 60	オリジナル エアロ		ZUMBA 45	キックボックス	やさしい ストレッチ	ボディコンバット 45	ZUMBA 45		11:30/45 名塚	コンビネーション ステップ 名称変更		12:05/45 HIRO	オリジナル エアロ		11:45/30 Aiko	11:45/45 Ayu			11:45/30 Aiko	11:45/45 Ayu				
12:00				NEW			NEW																		
12:30	12:30/60 Emi	12:30/75 大澤		12:15/45 YUKARI	12:00/60 猪野		12:15/45 浅野	12:20/45 大澤		12:30/60 RYO	12:30/45 名塚		12:05/45 HIRO	ベーシックヨガ		12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊			12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊				
13:00	バランス メイキング	ハイインパクト 75		MEGADANZ 45	ハイインパクト		パワーヨガ スタジオ変更	初級ステップ 担当変更		12:30/60 RYO	12:30/45 名塚		12:05/45 HIRO	ボディバンプ 60		12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊			12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊				
13:30			パウンズ							12:30/60 RYO	12:30/45 名塚		12:05/45 HIRO	ボディバンプ 60		12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊			12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊				
14:00	13:50/60 名塚	14:00/45 Ayu		13:15/60 下境	13:15/60 Emi		13:20/60 瓜生	13:15/60 大澤		13:45/45 Jon	13:45/45 渡邊	13:45/60 RYO	13:00/30 Ayu	やさしいエアロ		13:30/60 Emi	13:30/60 Jon			13:30/60 Emi	13:30/60 Jon				
14:30	リトモス 60	ボディコンバット 45		かんたんエアロ & シェイブ	ボディバランス 60		Girls HIPHOP	ローハイエアロ		13:45/45 Jon	13:45/45 渡邊	13:45/60 RYO	13:00/30 Ayu	やさしいエアロ		13:30/60 Emi	13:30/60 Jon			13:30/60 Emi	13:30/60 Jon				
15:00	15:00/45 Misuzu	15:00/45 相沢		14:30/60 AKEMI	14:30/30 金田	14:30/60 山田	14:30/30 瓜生	14:25/45 山下		14:45/30 渡邊	DISCO WORLD		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
15:30	ヨガ	チェアエクササイズ & 背竹		パワーヨガ	社交ダンス 成人		ボディジャム 45	リストラティブ ヨガ		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon	5・19日 ZUMBAステップ	14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
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		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
16:30	リラックス 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		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
17:00			16:40/60				16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
17:30			17:10/60 高橋				16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
18:00			17:45/75				16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
18:30			18:30/30 ともや				16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
19:00	健康ストレッチ						16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
19:30	19:15/30 ともや	ボディジャム 45					16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
20:00	20:00/45 山下	Misaho & Jon					16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
20:30	初級エアロ	ボディバンプ45					16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
21:00	20:55/60 山下	オリジナル エアロ					16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
21:30							16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
22:00							16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
22:30							16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				
23:00							16:30/30 山下	16:00/45 相沢		15:30/30 堀越	15:30/30 Jon		14:45/45 Emi	ボディバンプ 45		14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍			14:45/60 MI2	14:45/60 尚武龍				

※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。
 ※カルチャー【会費別途有料】室賀バレエスクール体験の方は、予約が必要になります。

休館日 10月13日(金)、10月22日(日)
10月9日(月)は祝日の為 10:00~19:00まで営業

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

- 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

7・21日 凸凹ボディメイク

月1回 28日

15:00/45 HOT Emi

有料レッスン 14:45~16:00まで溶岩浴はご利用出来ません。

営業終了時間23:00