

# ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 30年11月

※1ヶ月間の編成です。

	月			火			水			木			金			土			日						
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	溶岩	A	B	C	A	B	C	溶岩	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	Studio
10:15/45 Yuriko	10:15/45 橋本			10:15/45 渡邊	10:15/45 藤谷	10:15/45 Miyu	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							
10:30	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	ハタヨガ	バレトン	ボディバンプ45 EXPRESS	社交ダンス	ハタヨガ	ダンスエアロ	ハーフラオハワケア たのしいフラ		エンジョイエアロ	10:30/30 大澤	バレエストレッチ		10:30/60 JONZ ENGLISH (KIDS)		10:30/45 下境	10:30/60 Jon				
11:00																									
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				11:30/30 渡邊						
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	ZUMBA45		11:30/45 名塚	11:30/45 大澤			11:15/45 HIRO	11:15/60 大澤				11:30/30 渡邊						
12:00																									
12:15/45 YUKARI				12:15/45 YUKARI	12:10/60 猪野					12:15/45 浅野	12:20/45 大澤			12:05/45 HIRO						11:45/45 Ako	11:45/45 Ayu				
12:30	12:30/60 Emi	12:30/75 大澤		MEGADANZ 45	12:10/60 猪野					12:15/45 浅野	12:20/45 大澤			12:30/60 RYO	12:30/45 名塚				12:15/60 Emi	12:15/60 渡邊					
13:00	バランスメイキング	13:00/75 大澤																							
13:15/45 下境				13:15/45 下境	13:20/60 Ako	13:00/80 Cge								13:00/30 Ayu	ボディバンプ60					12:45/60 ともや					
13:30				かんたんエアロ&シェイプ	ボディバランス60	Street Dance School	ピラティススタジオ変更	ローハイエアロ		13:20/45 HIRO	13:15/60 大澤			やさしいエアロ											
13:50/60 名塚																									
14:00	リトモス60	14:00/45 Ayu												13:45/30 Jon	ZUMBA 45					13:30/60 Emi	13:30/60 Jon	13:30/60 MI2			
14:30		ボディコンバット45												13:45/30 Jon	ZUMBA 45										
15:00	NEW			15:00/60 AKEMI	14:30/30 金田	14:30/60 山田								14:30/45 Jon	14:30/45 Eriko										
15:15/30 まつ														14:30/45 Jon	14:30/45 Eriko										
15:30	CXWORX	15:00/45 相沢		15:10/30 金田	15:10/30 金田	15:20/30 相沢								15:00/45 保木本	15:00/60 松井										
16:00				15:45/60 AKEMI										15:00/45 保木本	15:00/60 松井										
16:00/60 相沢														15:00/45 保木本	15:00/60 松井										
16:30	リラックスヨガ	16:00/60 高橋		16:00/45 渡邊										16:00/60 Minami											
17:00														16:00/60 Minami											
17:30														16:15/60 高橋											
18:00														16:15/60 高橋											
18:30														16:00/60 Yuriko											
19:00														16:00/60 Yuriko											
19:30														17:30/30 下境											
20:00														17:30/30 下境											
20:30														17:30/30 下境											
21:00														17:30/30 下境											
21:30														17:30/30 下境											
22:00														17:30/30 下境											
22:30														17:30/30 下境											
23:00														17:30/30 下境											

※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。

**休館日 営業時間変更**  
**11月9日(金)、11月25日(日)**  
**11月3日(土・祝) 10:00~19:00**  
**11月23日(金・祝) 10:00~19:00**

**HOT レッスン**  
 4日 ともや  
 11日 Ako  
 18日 りお

**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

JONZ English 火曜日 15:00-18:00 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