

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 30年4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 | 落岩 | A | B | C | 落岩 | A | B | C | 落岩 | |
| 10:00 | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio |
| 10:30 | 10:15/45 Yuriko ヨガ | 10:15/45 橋本 エンジョイ ステップ | | 10:15/45 渡邊 バランスボール& ボール | 10:15/45 藤谷 エンジョイ エアロ | | 10:15/45 保木本 バレトン | 10:15/45 Jon ボディパンプ 45 | 10:15/45 田島 社交ダンス | 10:15/60 清水 ハタヨガ | 10:15/60 名塚 ダンスエアロ | 10:20/60 藤田 ハウエフエフ たのしいフラ | | 10:15/45 長 エンジョイ エアロ | NEW 10:15/30 萩野 バレエストレッチ | | 10:15/60 大澤 ステップ | | 10:15/60 大澤 ハイインパクト | 10:30/60 JON JONZ ENGLISH (KIDS) | 10:30/45 下境 ダイエット エクササイズ | 10:30/60 Jon ボディパンプ 60 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:15/60 Emi ボディバランス 60 | 11:15/60 橋本 オリジナル エアロ | | 11:15/45 渡邊 ZUMBA 45 | 11:15/30 猪野 キックボックス | 11:15/45 Ako やさしい ストレッチ | 11:15/45 ともや ボディコンバット 45 | 11:15/45 浅野 ZUMBA 45 | | 11:30/45 名塚 ボールド・ブラ | 11:30/45 大澤 コンビネーション ステップ | | | 11:15/45 HIRO コアトレーニング & ストレッチ | 11:15/60 大澤 オリジナル エアロ | 11:00/90 室賀バレエ スクール 初級 | | 11:30/30 渡邊 ZUMBAステップ | | 11:45/45 Ako ボディバランス フレキシビリティ 45 | 11:45/45 Ayu ボディコンバット 45 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | 12:30/60 Emi バランス メイキング | 12:30/75 大澤 ハイインパクト 75 | | 12:15/45 YUKARI MEGADANZ 45 | 12:00/60 猪野 ハイインパクト | | 12:15/45 浅野 パワーヨガ | 12:20/45 大澤 初級ステップ | | 12:30/60 RYO ヒップホップ all that groove | 12:30/45 名塚 リトモス 45 | | | 12:05/45 HIRO ベーシックヨガ | 12:30/60 Misaho ボディパンプ 60 | 12:45/90 室賀バレエ スクール 中級 | | 12:15/60 Emi ナチュラルヨガ | 12:15/60 渡邊 ZUMBA 60 | | 12:45/60 ともや ボディアタック 60 | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:50/60 名塚 リトモス 60 | 14:00/45 Ayu ボディコンバット 45 | | 13:15/60 下境 かんたんエアロ & シェイプ | 13:15/60 Ako ボディバランス 60 | 13:00/80 Cge Street Dance School | | 13:15/60 大澤 ローハイエアロ | 13:20/45 HIRO ピラティス | 13:45/30 Jon CXWORX30 | 13:45/45 Eriko ZUMBA 45 | 13:45/60 RYO HipHop ~ all that groove~ スキルアップ | | 13:45/45 Emi やさしい ストレッチ | 13:45/60 Ayu ボディコンバット テック&45 テックは基本の動作の 練習&練習 | | | 13:30/60 Emi ボディバランス 60 | 13:30/60 Jon ボディパンプ 60 | 13:30/60 MI2 BREAK STYLE (小学生) | 14:00/45 平尾 ピラティス & ヨガ | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:00/45 Misuzu ヨガ | 15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 青竹 | 15:00/45 Minami ガールズ HIPHOP | 14:30/60 AKEMI パワーヨガ | 14:30/30 金田 ステップ入門 | 14:30/60 山田 社交ダンス 成人 (初級 ¥1080円) | 14:25/45 山下 ボディジャム 45 | 14:20/75 HIRO リストラティブ ヨガ | | 14:30/45 Jon ストレッチ& エクササイズ in English | 14:45/30 Eriko MEGADANZ30 | | | 14:45/45 Emi ボディハイブ 45 | 15:00/45 保木本 バレトン 第1,3週 のみ | | | 14:45/60 MI2 HipHop | 14:45/60 尚武館 王様連空手道 (幼児・小学生) | 15:00/45 HOT Emi | 15:00/45 山下 SH 'BAM 45 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:00/60 相沢 リラックス ヨガ | 16:00/60 高橋 体操教室 (幼児) | 16:40/60 室賀バレエ スクール (ジュニア ①) | 15:45/60 AKEMI リフレッシュ ヨガ | 16:00/45 渡邊 ZUMBA 45 | | 15:55/30 山下 コアリズム30 | 16:00/45 相沢 やさしいヨガ | 18日 25日 SH 'BAM | 15:30/45 堀越 ウェブストレッチ | 16:15/30 Jon ボディパンプ30 | 15:45/60 林 バレエ エクササイズ | | 16:00/60 Minami JAZZ | 16:15/60 高橋 体操教室 (幼児) | | | 16:00/60 Yuriko ルーシーダットン (タイ式ヨガ) | | 16:00/60 MI2 HIPHOP (成人) | 14:45~ 16:00まで落 岩浴はご利用 出来ません。 | 16:00/30 山下 初級ステップ |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:30/30 ともや 健康ストレッチ | | 17:45/75 室賀バレエ スクール (ジュニア ②) | 17:00/50 Misaki リフレッシュ ヨガ | 17:00/50 Misaki サンダース チアスクール リトル (幼児) | | 17:00/50 Misaki サンダース チアスクール キッズ (小学2年~) | 17:35/75 室賀バレエ スクール (ジュニア ②) | | 16:30/30 山下 初級エアロ | 17:30/60 阿久津 ガールズキッズ | 18:00/60 YAYO サンダース チアスクール サテライト (中学生~) | | 18:30/30 まつ CXWORX | 18:30/30 まつ CXWORX | 18:00/60 ゆか キッズ ヒップホップ (小学生) | | 18:15/30 堀越 ボディパンプ30 | | 18:00/30 Jon CXWORX30 | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:15/30 ともや ボディアタック 30 | 19:05/45 山下 ボディジャム 45 | | 19:15/60 Emi ボディバランス 60 | 19:05/45 角田 カロリーバーナ ステップ | 19:15/60 林 はじめての バレエ | 19:15/60 Yuriko ヨガ | 19:15/45 ともや ボディコンバット 45 | 19:15/60 Cge ダンスだよ! 全員集合 | 19:15/60 Aya ダンスワールド2 | 19:30/45 Emi ボディバランス 45 | 19:15/60 AKEMI ベリ エクササイズ | 19:20/45 HOT 堀越 | 19:15/45 Emi ナチュラルヨガ | 19:15/45 渡邊 ZUMBA ステップ | 19:00/60 ゆか リズム&ダンス | | 19:00/30 Jon CXWORX30 | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:00/45 山下 初級エアロ | 20:00/45 Misaho & Jon ボディパンプ45 | 20:00/90 室賀バレエ スクール (成人 ①) | 20:30/30 堀越 体幹シェイプ | 20:00/60 角田 オリジナル エアロ | 20:20/75 林 初級バレエ | 20:20/45 Eriko ZUMBA 45 | 20:30/90 Cge HipHop Lecture (成人) | | 20:15/45 ともや ボディアタック 45 | 20:30/30 ともや&りお ボディアタック30 | 20:30/45 Emi ナチュラルヨガ | | 20:15/45 ともや ボディアタック 45 | 20:15/60 山下 オリジナル エアロ | 20:15/60 渡邊 リセットストレッチ | | | | | | |
| 21:00 | 20:55/45 山下 オリジナル エアロ 時間短縮 | 21:00/60 Ayu & ともや ボディコンバット 60 | | 21:15/60 橋本 オリジナル エアロ | | | 21:10/30 まつ CXWORX | 21:15/60 Jon ボディパンプ 60 | | | | | | 21:25/45 Ayu Street Dance (初心者) | 21:25/45 山下 SH 'BAM 45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※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。

営業終了時間 23:00

休館日 4月13(金)、22日(日)
 4月30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