

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 30年1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	10:30/60 早川 ベビーダンス	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 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	10:30/30 大澤 ステップ			10:15/60 大澤 ハインバク	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 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	(親子参加) 開催日 15日・29日	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 ポル・ド・フラ	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	11:00/60 瓜生 ストリート ジャズ	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 ハインバク 75	13:00/60 早川 バウンス	12:15/45 YUKARI MEGADANZ 45	12:00/60 猪野 ハインバク		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 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	13:20/60 瓜生 ガールズ HIPHOP	13:15/60 大澤 ローハイエアロ	13:20/45 HIRO ピラティス	NEW 13:45/30 Jon CXWORX30	13:45/45 渡邊 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	13:45/45 Ayu ボディコンバ ット 45		13:30/60 Emi ボディバランス 60	13:30/60 Jon ボディパン 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		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	14:30/30 瓜生 ガールズHIPHOP ベーシック	14:25/45 山下 ボディジャム 45	14:30/45 HIRO リストラティブ ヨガ	NEW 14:30/45 Jon 姿勢リセット ストレッチ	14:45/30 渡邊 DISCO WORLD			14:45/45 Emi ボディハイ 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 王統連空手道 (幼児・小学生)		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	16:30/60 室賀バレエ スクール (ジュニア ①)	16:30/30 山下 初級エアロ	16:00/45 相沢 やさしいヨガ	15:45/60 林 バレエ エクササイズ		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)		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)	18:30/30 Jon ヒップアタック	18:00/60 Misaki サンダース チアスクール キッズ (小学2年~)	18:00/60 Misaki サンダース チアスクール キッズ (小学2年~)	18:30/30 桑原 エアロ入門	18:30/30 まつ CXWORX	18:30/30 福越 トレーニング & ストレッチ	18:45/30 Jon&まつ CXWORX	18:30/60 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 キッズ ヒップホップ (小学生)	18:00/60 ゆか リズム&ダンス		18:15/30 福越 ボディパン 30				
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 ナー 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 avex Dance BOX (成人)	19:15/60 瓜生 ガールズ HIPHOP	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 福越	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 45	20:00/90 室賀バレエ スクール (成人 ①)	20:30/30 福越 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)	20:25/60 CobA HipHop Rhythm	20:30/30 ともや&りお ボディアタック30	21:20/45 加藤 初級エアロ		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	20:55/60 山下 オリジナル エアロ	21:00/60 Ayu & ともや ボディコンバ ット 60		NEW 21:15/45 福越 ボディパン 45			21:05/30 まつ CXWORX スタート時間変更	21:10/60 Jon ボディパン 60														
21:30																						
22:00																						
22:30	22:05/30 Jon ボディパン 60																					
23:00	15日 60分 22日 60分 29日 45分																					

月1回
27日

11・25日 ZUMBAステップ

15:00/45
HOT
Emi

有料レッスン
14:45~
16:00まで落
岩浴はご利用
出来ません。

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

※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 1月1日(月)、2日(火)は季節休館日、12日、28日は定休日です
 1月3日(水)はレッスンなし 10:00~17:00まで営業
 1月8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23:00