

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 2019年2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	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	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 Miyu 朝ヨガ	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 ハラフアラウケア 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	10:15/30 萩野 バレイストレッチ		10:15/60 大澤 ハインパクト	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 Ako ボディバランス 60	11:15/60 橋本 オリジナル エアロ		11:15/40 猪野 キックボックス	11:15/45 渡邊 ZUMBA45		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 室賀バレイ スクール 初級	11:00/60 瓜生 ガールズ HIP HOP	11:30/30 渡邊 MEGADANZ30		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 Ayu ベルビック ストレッチ	12:30/75 大澤 ハインパクト 75		12:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	12:10/60 猪野 ハインパクト 60		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 室賀バレイ スクール 中級	12:15/60 HIRO 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		14:30/60 AKEMI パワーヨガ	14:30/30 金田 ステップ入門	14:30/80 山田 社交ダンス 成人	13:20/45 HIRO ピラティス	13:15/60 大澤 ローハイエアロ		13:45/30 Jon CXWORX	14:20/75 HIRO NEW	14:25/45 瓜生 HipHop ~all that groove~ スキルアップ	13:45/60 RYO	13:45/45 りお ウェーブ 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 確認&練習	13:30/60 Ako 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	15:15/30 まつ CXWORX	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 青竹	15:00/60 Minami ガールズ HIP HOP	15:10/30 金田 エアロ入門	15:45/60 AKEMI リフレッシュ ヨガ	16:00/45 渡邊 ZUMBA 45	16:00/45 りお ウェーブストレッチ	16:00/45 相沢 やさしいヨガ		15:30/45 堀越 ウエーブストレッチ	15:30/30 ともや ボディコンバット30	15:45/60 林 バレイ エクササイズ	15:00/45 保木本 バレトン 第1,3週 のみ	15:00/60 松井 ボディジャム 60	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)		15:00/45 運営わり お楽しみ レッスン	16:00/45 運営わり お楽しみ レッスン				
15:30																									
16:00	16:00/60 相沢 リラククス ヨガ	16:00/60 高橋 体操教室 (幼児)	16:40/60 室賀バレイ スクール	17:00/50 Misaki サンダース チアスクール リトル	17:00/30 りお エアロ入門	17:35/75 室賀バレイ スクール (ジュニア ①)	17:00/30 りお エアロ入門	17:15/60 阿久津 ガールズキッズ ダンスS・A		18:00/60 Misaki サンダース チアスクール キッズ	18:00/60 YAYO サンダース チアスクール サテライト	18:30/30 まつ CXWORX	18:30/30 堀越 トレーニング & ストレッチ	18:45/30 まつ CXWORX	18:30/30 まつ CXWORX	18:30/30 堀越 ボディパンプ 30	17:30/90 みなみ キッズ ヒップホップ (小学生)		17:15/45 HOT Yuriko	2月無料 16:45~18: 00まで落岩 浴はご利用出 来ません。	3日 15:00 JPOPダンス45 藤谷 16:00 オリジナルエアロ45 藤谷	10日 15:00 リトモス45 ユジナ 16:00 MEGADANZ45 ユジナ	17日 15:00 ボディジャム60 松井 16:15 リトモス45 名塚		
16:30																									
17:00	4日 18日 25日 青藤 青藤 地野	17:10/60 高橋 体操教室 (小学生)	17:45/75 室賀バレイ スクール (ジュニア ②)	18:00/60 Misaki サンダース チアスクール キッズ	18:30/30 角田 初級ステップ (小学2年~)	18:00/60 YAYO サンダース チアスクール サテライト	18:30/30 まつ CXWORX	18:30/30 まつ CXWORX	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	19:15/60 AKEMI ベリ エクササイズ	19:15/45 Minami リラククスヨガ	19:15/45 渡邊 ZUMBA ステップ	19:30/30 下境 入門エアロ	18:15/30 堀越 ボディパンプ30	19:00/30 Jon CXWORX		19:05/45 運営わり お楽しみ レッスン	19:05/20: 20まで落岩 浴はご利用出 来ません。	19:00/30 下境 入門エアロ	18:15/30 堀越 ボディパンプ30	19:00/30 Jon CXWORX	
17:30																									
18:00	18:30/30 まつ CXWORX	19:05/45 ZUMBA45	19:15/30 萩野 THE! ストレッチ	19:15/45 角田 初級エアロ	19:15/45 堀越 ボディパンプ 45	19:15/60 林 はじめての バレイ	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 Ako ボディバランス 45	19:30/45 Ako ボディバランス 45	19:15/60 AKEMI ベリ エクササイズ	19:15/45 Minami リラククスヨガ	19:15/45 渡邊 ZUMBA ステップ	17:30/30 下境 入門エアロ	18:15/30 堀越 ボディパンプ30	19:00/30 Jon CXWORX		19:05/20: 20まで落岩 浴はご利用出 来ません。	19:05/20: 20まで落岩 浴はご利用出 来ません。	19:05/20: 20まで落岩 浴はご利用出 来ません。	19:05/20: 20まで落岩 浴はご利用出 来ません。	19:05/20: 20まで落岩 浴はご利用出 来ません。	
18:30																									
19:00																									
19:30	19:15/30 りお ボディアタック 30	20:00/45 Misaho & Jon ボディパンプ45	20:00/90 室賀バレイ スクール (成人 ①)	20:15/30 堀越 体幹シェイブ	20:15/45 福井 リトモス 45	20:20/75 林 初級バレイ	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	20:30/45 Ayaka ヨガ	20:30/45 Ayaka ヨガ	20:15/45 ともや ボディアタック 45	20:15/60 運営わり お楽しみ レッスン	21:25/45 Aya Street Dance (初心者)	21:00/30 堀越 ボディパンプ 60	21:00/30 堀越 ボディパンプ 60								
20:00																									
20:30																									
21:00	21:00/45 HIRO 初級エアロ	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	21:15/45 福井 MEGADANZ 45	21:15/30 まつ CXWORX	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	21:30/60 CobA CobA STYLE (成人)	
21:30																									
22:00	4日 18日 25日 ヨガ HIRO ヨガ HIRO エンジョイエアロ 地野	4日 18日 25日 Ayu & ともや ともや ともや																							
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。

休館日 2月8日(金)、2月23日(土)、2月24日(日)
 営業時間変更 2月11日(月・祝) 10:00~19:00

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

3日 15:00 JPOPダンス45 藤谷
16:00 オリジナルエアロ45 藤谷
10日 15:00 リトモス45 ユジナ
16:00 MEGADANZ45 ユジナ
17日 15:00 ボディジャム60 松井
16:15 リトモス45 名塚

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)

1日 ZUMBA60 栗原
 15日 オリジナルエアロ Ayu
 22日 MEGADANZ45 渡邊

無料
 14:00/45
 HOT
 2月無料
 13:45~15:
 00まで落岩
 浴はご利用出
 来ません。

無料
 17:15/45
 HOT
 Yuriko
 2月無料
 16:45~18:
 00まで落岩
 浴はご利用出
 来ません。