

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 30年8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 パレト	NEW 10:15/45 Jon ボディパンプ 45 EXPRESS	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 ハウプエフエフ 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	10:15/30 萩野 バレエストレッチ		10:15/60 大澤 ハインバクト	10:30/60 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		11:15/40 猪野 キックボックス	11:15/45 渡邊 ZUMBA45	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	11:00/60 瓜生 ガールズ HIP HOP	11:30/30 渡邊 MEGADANZ3 0		11:45/45 Ako ボディバランス フレッシュ 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 ハインバクト 75		12:15/45 YUKARI MEGADANZ 45	12:10/60 猪野 ハインバクト 60	13:00/80 Cge Street Dance School	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	13:20/60 Ako ボディバランス 60					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 練習と練習	(成人 ①)	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	15:00/60 Minami ガールズ HIP HOP	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	15:25/20 山下 筋トレEX	15:20/30 相沢 やさしいエアロ	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			14:50/45 Emi レスミルストーン 45	15:00/45 保木本 パレト 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 山下 SH 'BAM	
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		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)		16:00/30 山下 初級ステップ	
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	NEW 18:30/30 まつ CXWORX																					
19:00	NEW 19:05/45 山下 ボディジャム 45																					
19:30																						
20:00																						
20:30																						
21:00																						
21:30																						
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。
 ※CXWORX参加後のボディパンプへの参加は身体へ負担が大きい為レスミルズでは推奨しておりません。

営業終了時間 23:00

休館日 8月12日(日)、13日(月)、14日(火)、26日(日)
 8月10日(金)10:00~21:00 ※スタジオ20時終了まで実施
 8月11日(土)10:00~17:00

8月無料
開催日
2日・16日・30日

開催日
3日・10日・24日・31日

開催日
20日・27日

22日 29日
SH 'BAM 4

8月限定

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)
- 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

営業終了時間 21:00

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

8-9月は
HOTレッスン
お休みです

8月は
シバムのみです

14:45~
16:00まで落
岩浴はご利用
出来ません。