

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2023年3月】

	月曜日				火曜日			水曜日			木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio	A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio	A Studio	B Studio	C Studio			
10:00																												
10:30	10:15/45 HIRO ボディバランス 45	10:15/45 ひかり ZUMBA 45			10:15/45 Emi 朝ヨガ	10:15/45 藤谷 エンジョイ エアロ		10:15/45 Ayu シバム	10:15/45 保木本 バレトン		10:15/45 清水 ハタヨガ	10:15/45 名塚 オリジナル エアロ		10:15/45 HIRO ボディバランス 45	10:15/45 長 エンジョイ エアロ	10:15/30 萩野 THEストレッチ (有料 300円)		10:15/45 Cge ダンスをはじめよう!	10:15/45 大澤 コンピネーション エアロ	10:00/60 秋庭 キッズバレエ (幼児・小学生)		10:30/60 Miyuki Hawaiian Hula (成人) ※第1週・第3週のみ (都度 2,200円)	10:30/45 堀越 ボディバンプ 45 ※定員36名					
11:00																												
11:30	11:15/45 ひかり すっきりストレッチ	11:15/45 橋本 オリジナル エアロ	11:15/30 HIRO ボディジャム30		11:15/45 Ayu ストレッチボール	11:15/45 山下 初級ステップ		11:15/45 Emi かんたんストレッチ	11:15/45 浅野 ZUMBA 45	11:30/60 保木本 はじめてのバレエ ※定員10名 (有料 700円)	11:15/45 ゆうあ はじめての Jazz	11:15/45 名塚 リトモス 45		11:15/45 HIRO ピラティス	11:15/45 大澤 オリジナル エアロ	11:00/90 萩野 室賀バレエスクール (成人)			11:15/45 ひかり ボディジャム 45	11:05/60 Cge Cge Number (成人)								
12:00																												
12:30	12:30/45 MIKI やさしいヨガ	12:30/45 大澤 コンピネーション エアロ			12:15/45 Ayu momchan フィットネス	12:15/45 山下 ダンスエアロ		12:15/45 浅野 アナトミック 骨盤ヨガ	12:30/45 大澤 初級ステップ		12:15/45 名塚 ホルドブラ ※定員10名 (有料 500円)	12:30/45 RYO HipHop all that groove		12:15/30 山下 コアリズム30	12:30/45 堀越 ボディバンプ 45 ※定員36名				12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45								
13:00																												
13:30																												
14:00	14:00/45 minami Jazz				13:15/45 Ayu ボディジャム 45			13:30/45 ゆうあ K-POP	13:30/45 大澤 ローハイエアロ		13:30/45 中島 美姿勢ボール ストレッチ	13:30/45 Eriko ZUMBA 45	13:30/60 RYO HipHop all that groove スキルアップ (成人)		14:00/45 松井 ダンスエアロ	13:45/45 Ayu ボディコンバット 45			13:15/45 Ayu momchan フィットネス	13:15/45 HIRO ボディバランス 45	13:30/60 Mi2 BREAK STYLE (小学生)				14:00/45 大久保 ジャイロ キネシス®	14:00/45 週替わり レッスン		
14:30					14:15/45 ひかり ZUMBA 45																							
15:00	15:00/45 minami Jazz 初級 ※13日・20日のみ (有料 1,000円) ※定員10名	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 骨竹			15:15/45 金田 スタートエアロ		14:30/60 松浦 社交ダンス (成人) (都度 1,100円)	14:30/45 ゆうあ はじめての Jazz	15:00/45 相沢 やさしいエアロ		15:15/60 萩野 バレエ基礎 ※定員10名 (有料 1,000円)	15:30/30 Jon LES MILLS CORE	15:45/45 林 初級バレエ ※定員12名		15:00/45 保木本 バレトン ※第1週・第3週のみ	15:00/45 松井 ボディジャム 45			14:45/45 Mi2 HIPHOP	15:15/45 Jon ボディバンプ 45					15:00/45 週替わり レッスン	15:00/45 週替わり レッスン		
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	19:30/30 Jon LES MILLS CORE	19:15/45 ひかり ボディジャム 45	19:15/30 萩野 THEストレッチ (有料 300円)		19:15/45 ゆうあ はじめての Jazz	19:15/45 堀越 ボディバンプ 45 ※定員36名	19:40/45 林 初級バレエ ※定員12名	19:15/45 JIN 隔週レッスン ※上記参照	19:15/45 ひかり ボディコンバット 45	19:15/45 Yuriko ヨガ	19:15/45 Ayu momchan フィットネス (有料 500円) ※定員10名	19:15/45 名塚 リトモス 45	19:00/45 AYAKA ヨガ HOT 美姿勢ストレッチ ※定員12名	19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	19:00/60 YAYO ベイシアチアダンススクール (中学生)			9:00/50 秋庭 キッズバレエ (幼児~小学2年生)	9:00/60 川島 王統流空手道 (5歳~)	19:00/60 Cge Critical-State's (成人)				14:00~ MEGADANZ45 (B)	15:00~ 筋膜リリース (A)		
20:00																												
20:30	20:15/45 HIRO ボディバランス 45	20:30/30 Jon ボディバンプ30 ※定員36名	20:00/90 萩野 室賀バレエスクール (成人) 体験所要予約 ※要予約※		20:15/45 ゆうあ K-POP	20:15/45 Eriko MEGADANZ 45	20:35/40 林 バレエイベント ※定員8名 (有料 600円)	20:15/45 松井 オリジナル エアロ	20:15/45 ひかり ZUMBA 45	20:15/45 JIN Street Level	20:15/45 HIRO ボディバランス 45	20:15/45 名塚 オリジナル エアロ	20:00/60 ゆうあ K-POP (小学校高学年~中学生)	20:15/45 HIRO ボディジャム 45	20:15/45 ともや ボディアタック 45	20:15/45 渡邊 リセット ストレッチ												
21:00																												
21:30																												
22:00																												
22:30																												

(水) 19:15~ 隔週レッスン

- 1日 MEGADANZ45
- 8日 Dance Flavor
- 15日 MEGADANZ45
- 22日 Dance Flavor
- 29日 MEGADANZ45

■ 5日 担当：渡邊
14:00~ MEGADANZ45 (B)
15:00~ 筋膜リリース (A)

■ 12日 担当：松井
14:00~ ボディジャム45 (B)
15:00~ リトモス45 (B)

■ 19日 担当：山下
14:00~ オリジナルエアロ (B)
15:00~ 初級ステップ (B)
15:45~ 初級エアロ (B)

■ 19日 担当：CobA
15:00~ HIPHOP (A)
16:00~ HIPHOP (A)

スモールカルチャーとは？

都度払いの有料クラスです
クラスによって内容・料金は異なります
(料金は現金で直接
インストラクターへお渡しください)

ご予約不要ですので
直接スタジオへ行きご参加ください
※HOTレッスンのみ要予約

■ 定員人数 Aスタジオ：24名 Bスタジオ：50名 Cスタジオ：20名 HOTスタジオ：12名 ■ 最大予約本数：1日3本

■ 予約開始時間 平日：24時間前 土・日・祝日：2時間前 ※平日、土日祝ともに締切は1時間前

■ スモールカルチャーは予約不要 (有料) ※HOTレッスンのみ要予約 ■ 祝日は19時閉館のため、18時に終了するレッスンまでとなります

[3月営業スケジュール]

■ 休館日：10日 (金)・26日 (日)

■ 短縮営業：21日 (火) 10:00~19:00

- カテゴリ
- ストレngths (筋トレ)
 - カーディオ (有酸素)
 - ダンス
 - ダンスエクササイズ
 - ヨガ・ストレッチ
 - スモールカルチャー (有料・一部を除いて予約不要)
 - カルチャースクール (別途会費制)