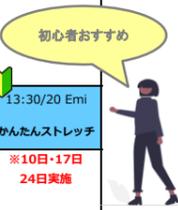


ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2023年4月】

	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 (小学3年生~)			10:30/45 堀越 ボディパンプ 45							
11:00																														
11:30	11:15/45 ひかり すっきりストレッチ	11:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	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	11:15/20 Jon やさしいストレッチ ※20日・27日実施	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 瓜生 ガールズHIPHOP	11:15/45 ひかり ボディジャム 45	11:05/60 Cge Cge Number (成人)			11:45/45 とみや ボディコンパクト 45							
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	12:00/60 Eriko ベリーダンス ※定員5名 13日・20日 27日実施 (有料2,500円 →特別1,500円)	12:15/30 山下 コアリズム30	12:30/45 堀越 ボディパンプ 45			12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45				12:45/45 とみや ボディアタック 45							
13:00																														
13:30																														
14:00	14:00/45 minami Jazz																													
14:30																														
15:00	15:00/45 minami Jazz 初級 ※3日実施 (有料 1,000円) ※定員10名	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 肩竹																												
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 ボディパンプ 45	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 ボディコンパクト 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 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~成人)	19:00/60 Cge Critical-State's (成人)			15:00/45 週替わりレッスン	15:00/45 週替わりレッスン						
20:00																														
20:30	20:15/45 HIRO ボディバランス 45	20:30/30 Jon ボディパンプ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		20:15/45 ゆうあ K-POP	20:15/45 Eriko 隔週レッスン ※下記参照	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 とみや 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																														
23:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 																<p>[4月営業スケジュール]</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 休館日: 14日 (金)・23日 (日) ■ 短縮営業: 29日 (土) 10:00~19:00 						<p>カテゴリ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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) 				<p>スモールカルチャーとは?</p> <p>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)</p> <p>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</p>			



(水) 19:15~ 隔週レッスン

- 5日 MEGADANZ45
- 12日 Dance Flavor
- 19日 MEGADANZ45
- 26日 Dance Flavor

(火) 20:15~ 隔週レッスン

- 4日 ZUMBA45
- 11日 MEGADANZ45
- 18日 ZUMBA45
- 25日 MEGADANZ45

■ 2日 担当: 渡邊
14:00~ MEGADANZ45 (B)
15:00~ 筋膜リリース (A)

■ 9日 担当: 松井
14:00~ ボディジャム45 (B)
15:00~ リトモス45 (B)

■ 16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)

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