ベイシアスポーツクラブ　スタジオプログラム　【 2023年 5月 】

月曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
10:15/45 HIRO ボディバランス45	10:15/45 ひかり ZUMBA 45		
11:15/45 ひかり すっきりストレッチ	11:15/45 渡邉 MEGADANZ 45	11:15/30 HIRO ボディジャム30	
12:30/45 MIKI やさしいヨガ	12:30/60 大澤 コンビネーションエアロ	初心者おすすめ 13:30/20 Emi かんたんストレッチ ※8日・15日 22日・29日実施	
14:00/45 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス45		
15:00/45 minami Jazz 初中級 ※15日・29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＆青竹		
	16:00/60 髙橋 体操教室（幼児）		
	17:10/60 髙橋 体操教室（小学生）	17:45/60 荻野 室賀バレエスクール（ジュニア） 体験時要予約 ※定員10名	
19:30/30 Jon LES MILLS CORE	19:15/45 ひかり ボディジャム45	19:15/30 荻野 THEストレッチ (有料 300円)	
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 荻野 室賀バレエスクール（成人） 体験時要予約	※要予約※ 21:15/45 HIRO HOT初級ヨガ＆ピラティス ※定員8名 (有料 500円)
	21:15/45 ともや ボディコンバット45		

火曜日

A Studio	B Studio	C Studio
10:15/45 Emi 朝ヨガ	10:15/45 簾谷 エンジョイエアロ	NEW 10:30/30 山下 ストレッチ＆脳エクササイズ
11:15/45 Ayu ストレッチポール	11:15/45 山下 初級ステップ	
12:15/45 Ayu モムチャンフィットネス	12:15/45 山下 ダンスエアロ	
	13:15/45 Ayu ボディジャム45	
15:15/45 MIHO ピラティス＆ヨガ	14:15/45 ひかり ZUMBA 45 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)
	18:00/60 YAYO ベイシアチアダンススクール（幼児・小学生）	
19:15/45 ゆうあ はじめてのJazz	19:15/45 堀越 ボディパンプ45 ※定員36名	19:30/60 林 初級バレエ ※定員12名
20:15/45 ゆうあ K-POP	20:15/45 Eriko 隔週レッスン ※下記参照	20:35/30 林 バレエPlus (有料 600円) ※定員8名

（火） 20:15～ 隔週レッスン
- ■ 2日　ZUMBA45
- ■ 9日　MEGADANZ45
- ■ 16日　ZUMBA45
- ■ 23日　MEGADANZ45
- ■ 30日　ZUMBA45

水曜日

A Studio	B Studio	C Studio
10:15/45 Ayu シバム	10:15/45 保木本 バレトン	
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)
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	
13:30/45 ゆうあ K-POP	13:30/45 大澤 ローハイエアロ	
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 荻野 バレエ基礎 ※定員10名 (有料 1,000円)
	16:00/45 相沢 やさしいヨガ	16:30/60 荻野 室賀バレエスクール（ジュニア） 体験時要予約
	17:10/60 髙橋 体操教室（小学生）	
	18:30/30 Jon LES MILLS CORE	
19:15/45 JIN MEGADANZ 45	19:15/45 ひかり ボディコンバット45	19:15/45 Yuriko ヨガ
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
	21:15/60 松井 ボディジャム60	21:15/45 JIN なんでもダンス屋さん ※定員5名 (有料 1,000円)

木曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
10:15/60 清水 ハタヨガ	10:15/60 名塚 リトモス60		
11:30/45 ゆうあ はじめてのJazz	11:30/45 名塚 オリジナルエアロ	12:00/60 Eriko ベリーダンス ※定員5名	
12:30/45 名塚 ボルドプラ ※定員10名 (有料 500円)	12:30/45 RYO HipHop all that groove	(有料2,500円 →特別1,500円)	
13:30/45 中島 美姿勢ポールストレッチ	13:30/45 Eriko ZUMBA 45	13:30/60 RYO HipHop all that groove スキルアップ（成人）	
14:30/45 中島 ビューティーダイエットウォーキング	14:30/45 Eriko MEGADANZ 45		
	15:30/30 Jon LES MILLS CORE	15:45/60 林 初級バレエ ※定員12名	
初心者おすすめ	16:10/20 Jon やさしいストレッチ		
18:15/45 名塚 ボディアートトレーニング ※定員10名 (有料 500円)			
19:15/45 Ayu モムチャンフィットネス	19:15/45 名塚 リトモス45	19:00/45 AYAKA ヨガ	19:00/45 中島 HOT 美姿勢ストレッチ
	21:15/60 HIRO 中上級エアロ ※定員10名 (有料 500円)	20:00/60 ゆうあ K-POP（小学校高学年～中学生）	

金曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
		※定員10名 10:15/30 荻野 THEストレッチ (有料 300円)	
10:15/45 HIRO ボディバランス45	10:15/45 長 エンジョイエアロ	11:00/90 荻野 室賀バレエスクール（成人）	
11:15/45 HIRO ピラティス	11:15/45 大澤 オリジナルエアロ		※要予約※ 12:15/45 HIRO HOT初級簡単ヨガピラティスストレッチ (有料 500円) ※定員4名
12:15/30 山下 コアリズム30	12:30/45 堀越 ボディパンプ45 ※定員36名		
13:00/30 山下 初級エアロ			
14:00/45 松井 ダンスエアロ	13:45/60 Ayu ボディコンバット60		
15:00/45 保木本 バレトン ※第1週・第3週実施	15:00/45 松井 ボディジャム45		
16:00/45 ゆうあ はじめてのJazz	16:00/60 髙橋 体操教室（幼児）		
	17:10/60 髙橋 体操教室（小学生）		
19:15/45 HIRO ボディバランス45	19:15/45 渡邉 MEGADANZ 45	19:00/60 YAYO ベイシアチアダンススクール（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 渡邉 リセットストレッチ	

土曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
10:15/45 Cge ダンスをはじめよう！	10:15/45 大澤 コンビネーションエアロ	10:00/60 秋庭 キッズバレエ（小学3年生～）	
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）	
12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45		
13:15/45 Ayu モムチャンフィットネス	13:15/45 HIRO ボディバランス45	13:30/60 Mi2 BREAK STYLE（小学生）	
14:45/45 Mi2 HIPHOP	14:15/45 Ayu ボディコンバット45		
	15:15/45 Jon ボディパンプ45 ※定員36名	15:45/60 Mi2 HIPHOP（成人）	
16:00/45 Yuriko ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	16:15/30 Jon LES MILLS CORE		
	17:15/45 川俣 ZUMBA 45		17:10/40 Yuriko HOT やさしいヨガ
（土）9:00～ カルチャー			
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）	

カテゴリ

- ストレングス（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）

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

日曜日

A Studio	B Studio	C Studio
	10:30/60 堀越 ボディパンプ60 ※定員36名	
11:00/40 猪野 14日限定 《 講習 》	11:45/45 ともや ボディコンバット45	
12:00/40 猪野 14日限定 《 講習 》 ※定員10名	12:45/45 ともや ボディアタック45	
14:00/45 大久保 ジャイロキネシス® ※定員20名	14:00/45 週替わりレッスン	
	15:00/45 週替わりレッスン	

理学療法士
猪野トレーナーによる
特別講習

第一弾
『栄養学と筋肉について』

アプリに参加意思
登録をお願いいたします。

- ■ 7日　担当：名塚
  - 14:00～(45) リトモス45(B)
  - 15:00～(45) ボディアートトレーニング(B)
- ■ 14日　担当：松井
  - 14:00～(45) ボディジャム45(B)
  - 15:00～(45) リトモス45(B)
- ■ 21日　担当：山下
  - 14:00～(45) オリジナルエアロ(B)
  - 15:00～(30) 初級ステップ(B)
  - 15:45～(30) 初級エアロ(B)

- ■ 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：5本
- ■ 予約開始時間　平日：24時間前　土・日・祝日：2時間前　※予約・キャンセルの締切は平日、土日祝ともに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　■ 短縮営業日は、閉館時間の1時間前に終了するレッスンまで実施となります

[5月営業スケジュール]

- ■ 休館日：11日(木)･12日(金)･28日(日)
- ■ 短縮営業：3日(水)～7日(日) 10:00～18:00