ベイシアスポーツクラブ　スタジオプログラム　【 2023年 6月 】

月曜日

A Studio

- 10:15/45 HIRO　ボディバランス45
- 11:15/45 ひかり　すっきりストレッチ
- 12:30/45 MIKI　やさしいヨガ
- 14:00/45 minami　Jazz
- 15:00/45 minami　Jazz 初中級　※12日実施　(有料 1,000円)　※定員10名
- 19:30/30 Jon　LES MILLS CORE
- 20:15/45 HIRO　ボディバランス45

B Studio

- 10:15/45 ひかり　ZUMBA 45
- 11:15/45 渡邉　MEGADANZ 45
- 12:30/60 大澤　コンビネーションエアロ
- 13:45/45 名塚　リトモス45
- 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）
- 19:15/45 ひかり　ボディジャム45
- 20:30/30 Jon　ボディパンプ30　※定員36名
- 21:15/45 ともや　ボディコンバット45

C Studio

- 11:15/30 HIRO　ボディジャム30
- 13:30/20 Emi　かんたんストレッチ
- 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
- 19:15/30 荻野　THEストレッチ　(有料 300円)
- 20:00/90 荻野　室賀バレエスクール（成人）体験時要予約

HOT Studio

初心者おすすめ

※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)

火曜日

A Studio

- 10:15/45 Emi　朝ヨガ
- 11:15/45 Ayu　ストレッチポール
- 12:15/45 Ayu　モムチャンフィットネス
- 15:15/45 MIHO　ピラティス＆ヨガ
- 19:15/45 ゆうあ　はじめてのJazz
- 20:15/45 ゆうあ　K-POP

B Studio

- 10:15/45 廣谷　エンジョイエアロ
- 11:15/45 山下　初級ステップ
- 12:15/45 山下　ダンスエアロ
- 13:15/45 Ayu　ボディジャム45
- 14:15/45 ひかり　ZUMBA 45
- 15:15/45 金田　スタートエアロ
- 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
- 20:15/45 Eriko　隅週レッスン　※上記参照

C Studio

- 10:30/30 山下　ストレッチ＆脳エクササイズ
- 14:30/60 松浦　社交ダンス（成人）　(都度 1,100円)
- 19:30/60 林　初級バレエ　※定員12名
- 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
- ■ 6日　ZUMBA45
- ■ 13日　MEGADANZ45
- ■ 20日　ZUMBA45
- ■ 27日　MEGADANZ45

初心者おすすめ

水曜日

A Studio

- 10:15/45 Ayu　シバム
- 11:15/45 Emi　かんたんストレッチ
- 12:15/45 浅野　アナトミック骨盤ヨガ
- 13:30/45 ゆうあ　K-POP
- 14:30/45 ゆうあ　はじめてのJazz
- 19:15/45 JIN　MEGADANZ 45
- 20:15/45 松井　オリジナルエアロ
- 21:15/20 堀越　かんたんストレッチ

B Studio

- 10:15/45 保木本　バレトン
- 11:15/45 浅野　ZUMBA 45
- 12:30/45 大澤　初級ステップ
- 15:00/45 相沢　やさしいエアロ
- 16:00/45 相沢　やさしいヨガ
- 17:10/60 髙橋　体操教室（小学生）
- 18:30/30 Jon　LES MILLS CORE
- 19:15/45 ひかり　ボディコンバット45
- 20:15/45 ひかり　ZUMBA 45
- 21:15/60 松井　ボディジャム60

C Studio

- 11:30/60 保木本　はじめてのバレエ　※定員10名　(有料 700円)
- 15:15/60 荻野　バレエ基礎　※定員10名　(有料 1,000円)
- 16:30/60 荻野　室賀バレエスクール（ジュニア）体験時要予約
- 19:15/45 Yuriko　ヨガ
- 20:15/45 JIN　Street Level
- 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

- 10:15/60 清水　ハタヨガ
- 11:30/45 ゆうあ　はじめてのJazz
- 12:30/45 名塚　ボルドプラ　※定員10名　(有料 500円)
- 13:30/45 中島　美姿勢ボールストレッチ
- 14:30/45 中島　美BODYヨガ　内容変更
- 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
- 21:15/45 kangkong　Style HIPHOP

B Studio

- 10:15/60 名塚　リトモス60
- 11:30/45 名塚　オリジナルエアロ
- 12:30/45 RYO　HipHop all that groove　(有料2,500円→特別1,500円)
- 13:30/45 Eriko　ZUMBA 45
- 14:30/45 Eriko　MEGADANZ 45
- 15:30/30 Jon　LES MILLS CORE
- 19:15/45 名塚　リトモス45
- 20:15/45 名塚　オリジナルエアロ
- 21:15/60 HIRO　中上級エアロ　※定員10名　(有料 500円)

C Studio

- 12:00/60 Eriko　ベリーダンス　※定員5名
- 13:30/60 RYO　HipHop all that groove スキルアップ（成人）
- 15:45/60 林　初級バレエ　※定員12名
- 19:00/45 AYAKA　ヨガ
- 20:00/60 ゆうあ　K-POP（小学校高学年～中学生）

HOT Studio

初心者おすすめ
- 19:00/45 中島　HOT美姿勢ストレッチ　※定員12名

金曜日

A Studio

- 10:15/45 HIRO　ボディバランス45
- 11:15/45 HIRO　ピラティス
- 12:15/30 山下　コアリズム30
- 13:00/30 山下　初級エアロ
- 14:00/45 松井　ダンスエアロ
- 15:00/45 保木本　バレトン　※第1週・第3週実施
- 16:00/45 ゆうあ　はじめてのJazz
- 19:15/45 HIRO　ボディバランス45
- 20:15/45 HIRO　ボディジャム45

B Studio

- 10:15/45 長　エンジョイエアロ
- 11:15/45 大澤　オリジナルエアロ
- 12:30/45 堀越　ボディパンプ45　※定員36名
- 13:45/60 Ayu　ボディコンバット60　※2日と16日はテック+45
- 15:00/45 松井　ボディジャム45
- 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 渡邉　MEGADANZ 45
- 20:15/60 ともや　ボディアタック60

C Studio

※定員10名
- 10:15/30 荻野　THEストレッチ　(有料 300円)
- 11:00/90 荻野　室賀バレエスクール（成人）
- 12:35/45 荻野　バレエバリエーション　※定員5名　(有料 2,000円)
- 19:00/60 YAYO　ベイシアチアダンススクール（中学生）
- 20:15/45 渡邉　リセットストレッチ

HOT Studio

※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
- 18:40/20 ひかり　かんたんトレーニング

土曜日

A Studio

- 10:15/45 Cge　ダンスをはじめよう！
- 11:15/45 瓜生　ガールズHIPHOP
- 12:15/45 HIRO　ヨガ
- 13:15/45 Ayu　モムチャンフィットネス
- 14:45/45 Mi2　HIPHOP
- 16:00/45 Yuriko　ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
- 9:00/50 秋庭　キッズバレエ（幼児～小学2年生）

B Studio

- 10:15/45 大澤　コンビネーションエアロ
- 11:15/45 ひかり　ボディジャム45
- 12:15/45 ひかり　ZUMBA 45
- 13:15/45 HIRO　ボディバランス45
- 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
- 16:15/30 Jon　LES MILLS CORE
- 17:15/45 川俣　ZUMBA 45
- 9:00/60 川島　王統流空手道（5歳～成人）

C Studio

- 10:00/60 秋庭　キッズバレエ（小学3年生～）
- 11:05/60 Cge　Cge Number（成人）
- 13:30/60 Mi2　BREAK STYLE（小学生）
- 15:45/60 Mi2　HIPHOP（成人）
- 19:00/60 Cge　Critical-State's（成人）

HOT Studio

- 17:10/40 Yuriko　HOTやさしいヨガ　※定員12名

（土）9:00～ カルチャー

日曜日

A Studio

- 14:00/45 大久保　ジャイロキネシス®　※定員20名
- 15:00/45　週替わりレッスン

B Studio

- 10:30/60 堀越　ボディパンプ60　※定員36名
- 11:45/60 ともや　ボディコンバット60
- 13:00/45 ともや　ボディアタック45
- 14:00/45　週替わりレッスン
- 15:00/45　週替わりレッスン

■ 4日　担当：渡邉
14:00～(45) MEGADANZ45(B)
15:00～(45) 筋膜リリース(A)

■ 11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)

■ 18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)

C Studio

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

■ 定員人数　Aスタジオ　アクティブ系：24名　　ヨガ・ストレッチ系：27名　　Bスタジオ：60名　　Cスタジオ：20名　　HOTスタジオ：16名
■ 最大予約本数：5本　　■ 予約開始時間　6/1～6/15は6/1の0時予約開始　　6/16以降14日前の0時　　※予約・キャンセルの締切はレッスン開始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

[6月営業スケジュール]

■ 休館日：9日(金)･25日(日)