

# ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2023年10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	10:30/30 山下 ストレッチ&筋エクササイズ		10:15/45 Ayu シバム	10:15/45 保木本 バレトン			10:15/60 清水 ハタヨガ	10:15/60 名塚 リトモス 60			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~)			10:30/60 堀越 ボディパンプ 60 ※定員40名		
11:00						(赤枠対象外)	(赤枠対象外)				(赤枠対象外)							(赤枠対象外)	11:00/90 萩野				11:05/60 Cge					
11:30	11:15/45 ひかり すっきりストレッチ (赤枠対象外)	11:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	11:15/30 HIRO ボディジャム30 (赤枠対象外)		11:15/45 Ayu ストレッチボール (赤枠対象外)	11:15/45 山下 初級ステップ (赤枠対象外)		11:15/45 Emi かんたんストレッチ (赤枠対象外)	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)		11:30/45 ゆうあ はじめてのJazz	11:30/45 名塚 オリジナルエアロ			11:15/45 HIRO ピラティス (赤枠対象外)	11:15/45 大澤 オリジナルエアロ	室賀バレエスクール(成人) 体験時要予約		11:15/45 瓜生 ガールズHIPHOP	11:15/45 ひかり ボディジャム 45 (赤枠対象外)	Cge Number (成人)						
12:00																											11:45/60 ともや ボディコンバット 60	
12:30	12:30/45 MIKI やさしいヨガ (赤枠対象外)	12:30/60 大澤 コンピネーションエアロ			12:15/45 Ayu モムチャンフィットネス (赤枠対象外)	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 (赤枠対象外)	12:30/45 大澤 初級ステップ (赤枠対象外)			12:30/45 名塚 ポルドブラ ※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10名 (有料 2,500円 →特別1,500円)			12:15/30 山下 コアリズム30 (赤枠対象外)	12:30/45 堀越 ボディパンプ 45 ※定員40名 (赤枠対象外)	12:35/45 萩野 バレエパリエーション ※定員5名 (有料 2,000円)		12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45	HOT初級単ヨガピラティスストレッチ ※定員4名					
13:00																											13:00/45 ともや ボディアタック 45 (赤枠対象外)	
13:30																												
14:00	14:00/60 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス 45			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 (赤枠対象外)	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	ボディコンバット 60 ※6日はデック+45 (赤枠対象外)		13:45/60 Ayu ボディコンバット 45	13:15/45 Ayu モムチャンフィットネス (赤枠対象外)	13:15/45 HIRO ボディバランス 45 (赤枠対象外)	13:30/60 Mi2 BREAK STYLE (小学生)			14:00/45 大久保 ジャイロキネシス® (赤枠対象外)		
14:30																												
15:00																												
15:30	15:15/45 minami Jazz 初級 ※2日・16日実施 (赤枠対象外)	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 背竹 (赤枠対象外)			15:15/45 MIHO ピラティス & ヨガ (赤枠対象外)	15:15/45 金田 スタートエアロ (赤枠対象外)			14:30/45 ゆうあ はじめてのJazz	15:00/45 相沢 やさしいエアロ (赤枠対象外)	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 (赤枠対象外)	15:45/60 林 初級バレエ ※定員12名			15:00/45 保木本 バレエ (赤枠対象外)	15:00/45 松井 ボディジャム 45			14:45/45 Mi2 HIPHOP	15:15/45 Jon ボディパンプ 45 ※定員40名 (赤枠対象外)	15:45/60 Mi2 HIPHOP (成人)						
16:00	16:00/60 高橋 体操教室 (幼児) 体験時要予約																											
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 ※定員40名	19:30/60 林 初級バレエ ※定員12名		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	19:15/45 Ayu モムチャンフィットネス (赤枠対象外)	19:15/45 名塚 リトモス 45 (赤枠対象外)	19:00/45 AYAKA HOT 美姿勢ストレッチ		19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45			(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) 体験時要予約	9:00/60 川島 王統流空手道 (5歳~成人)	19:00/60 Cge Critical-State's (成人)					
20:00																												
20:30	20:15/45 HIRO ボディバランス 45	※定員40名 20:30/30 Jon ボディパンプ30 (赤枠対象外)	20:00/90 萩野 室賀バレエスクール(成人) 体験時要予約		20:15/45 ゆうあ K-POP	20:15/45 Eriko 隔週レッスン ※上記参照		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 Ayu ボディバランス 45 (赤枠対象外)	20:15/45 名塚 オリジナルエアロ (赤枠対象外)	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	20:15/60 ともや ボディアタック 60 (赤枠対象外)	20:15/45 渡邊 リセットストレッチ											
21:00																												
21:30																												
22:00																												
22:30																												
23:00	■ 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 Cスタジオ: 20名 HOTスタジオ: 16名 Bスタジオ エアロ・ステップ: 39名 ボディパンプ・LES MILLS CORE: 40名 その他: 59名 ■ 最大予約本数: 5本 ■ 予約開始時間: 14日前の午前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一部を除いて予約不要 (有料) ■ 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																<b>【10月営業スケジュール】</b> ■ 休館日: 13日(金)・22日(日) ■ 短縮営業: 9日(月) 10:00~19:00				■ 1日 担当: 渡邊 14:00~(45) MEGADANZ45(B) 15:00~(45) 筋膜リリース(A) ■ 8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) ■ 15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) (赤枠対象外) 15:45~(30) 初級エアロ(B) (赤枠対象外) ■ 15日 担当: CobA 15:00~(60) CobAダンス塾(A) (導入クラス) 16:05~(60) CobAダンス塾(A) (応用クラス)							

(火) 20:15~ 隔週レッスン

- 3日 ZUMBA
- 10日 MEGADANZ
- 17日 ZUMBA
- 24日 MEGADANZ
- 31日 ZUMBA

■ 1日 担当: 渡邊  
14:00~(45) MEGADANZ45(B)  
15:00~(45) 筋膜リリース(A)

■ 8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)

■ 15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) (赤枠対象外)  
15:45~(30) 初級エアロ(B) (赤枠対象外)

■ 15日 担当: CobA  
15:00~(60) CobAダンス塾(A) (導入クラス)  
16:05~(60) CobAダンス塾(A) (応用クラス)

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

**カテゴリ**

- ストレンクス (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)