

# ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2023年11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&腕エクササイズ	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)	※定員10名	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~)		10:30/60 堀越 ボディパン 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 室賀バレエ スクール (成人) 体験所要予約	11:15/45 瓜生 ガールズ HIPHOP	11:15/45 ひかり ボディジャム 45	11:05/60 Cge Cge Number (成人)		11:45/60 ともや ボディコンバ 60					
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 海渡 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	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	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	11:15/45 大澤 オリジナル エアロ		12:00/60 Eriko ベリーダンス ※定員10名 (有料2,500円 →特別1,500円)	11:15/45 瓜生 ガールズ HIPHOP	11:15/45 ひかり ボディジャム 45	12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45		12:15/60 平尾 隔週レッスン ※上記参照	11:45/60 ともや ボディアタ 45 (赤枠対象外)				
12:00					(赤枠対象外)	(赤枠対象外)		(赤枠対象外)			(有料 700円)				(赤枠対象外)			※要予約※		(赤枠対象外)								
12:30	12:30/45 MIKI やさしいヨガ (赤枠対象外)	12:30/60 大澤 コンビネーション エアロ			12:15/45 Ayu momchan フィットネス (赤枠対象外)	12:15/45 山下 ダンスエアロ	12:30/90 鈴木 フラダンス (成人)	12:15/45 浅野 アナミック 骨盤ヨガ (赤枠対象外)	12:30/45 大澤 初級ステップ		12:30/45 名塚 ポルトラ ※定員10名 (有料 500円)	12:30/45 RYO HipHop all that groove		12:15/30 山下 コアリスム30 (赤枠対象外)	12:30/45 堀越 ボディパン 45 ※定員40名			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										
13:00															13:00/30 山下 初級エアロ (赤枠対象外)			13:15/45 Ayu momchan フィットネス (赤枠対象外)	13:15/45 HIRO ボディバランス 45	13:30/60 Mi2 BREAK STYLE (小学生)		13:00/45 ともや ボディアタ 45 (赤枠対象外)						
13:30																			13:15/45 Ayu momchan フィットネス (赤枠対象外)	13:15/45 HIRO ボディバランス 45			14:00/45 大久保 ジャイロ キネシス® (赤枠対象外)	14:00/45 週替わり レッスン				
14:00	14:00/60 minami Jazz																		14:15/45 Ayu ボディコンバ 45				15:00/45 週替わり レッスン	15:00/45 週替わり レッスン				
14:30																				14:15/45 Ayu ボディコンバ 45								
15:00																				14:45/45 Mi2 HIPHOP								
15:30	15:15/45 minami Jazz 初級 ※13日・20日実施 (赤枠対象外)	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 肩竹 (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)	14:30/60 社交ダンス (成人) (都度 1,100円)				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)							15:15/45 Jon ボディジャム 45 ※定員40名									
16:00	(有料 1,000円) ※定員10名	16:00/60 高橋 体操教室 (幼児) 体験所要予約																		15:45/60 Mi2 HIPHOP (成人)								
16:30																				16:00/45 Yuriko ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	16:15/50 中沢 体操教室 (幼児)							
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 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 45	19:15/45 Yuriko ヨガ	19:15/45 Ayu momchan 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 ゆうあ はじめての Jazz	16:00/60 高橋 体操教室 (幼児) 体験所要予約				17:00/30 光山 LES MILLS CORE (赤枠対象外)	17:15/60 中沢 体操教室 (小学生)	17:30/60 Eriko ベリーダンス ※定員10名 (有料2,500円 →特別1,500円)		17:00/45 Yuriko HOT やさしいヨガ					
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 30 (赤枠対象外)			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 HIRO ボディバランス 45	20:15/45 名塚 オリジナル エアロ																
21:00																												
21:30																												
22:00																												
22:30																												

(日) 12:15~  
■ 1週目・3週目  
ヨガ・ピラティス  
■ 2週目・5週目  
ベルビックスストレッチ

(火) 20:15~  
■ 7日 ZUMBA  
■ 14日 MEGADANZ  
■ 21日 ZUMBA  
■ 28日 MEGADANZ

■ 5日 担当：渡邊  
14:00~(45) MEGADANZ45(B)  
15:00~(45) 筋膜リリース(A)  
■ 12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)  
■ 19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)  
(赤枠対象外)

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 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・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

[ 11月営業スケジュール ]  
■ 休館日：10日(金)・26日(日)  
■ 短縮営業：3日(金)・23日(木) 10:00~19:00