ベイシアスポーツクラブ　スタジオプログラム　【 2023年 12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　（赤枠対象外）
- 12:30/45 MIKI　やさしいヨガ　（赤枠対象外）
- 14:00/60 minami　Jazz
- 15:15/45 minami　Jazz 初中級　※4日・18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　（赤枠対象外）
- 16:00/60 髙橋　体操教室（幼児）　体験時要予約
- 17:10/60 髙橋　体操教室（小学生）　体験時要予約
- 19:15/45 ひかり　ボディジャム45
- ※定員40名
- 20:30/30 Jon　ボディパンプ30　（赤枠対象外）
- 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　（赤枠対象外）
- 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

- ※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　（赤枠対象外）
- 12:15/45 Ayu　モムチャンフィットネス　（赤枠対象外）
- 13:15/45 松井　オリジナルエアロ
- 15:15/45 MIHO　ピラティス＆ヨガ　（赤枠対象外）
- 19:15/45 ゆうあ　はじめてのJazz
- 20:15/45 ゆうあ　K-POP
- ※要予約※
- 21:15/45 光山　ボディアタック45　（赤枠対象外）

B Studio

- 10:15/45 廣谷　エンジョイエアロ　（赤枠対象外）
- 11:15/45 山下　初級ステップ　（赤枠対象外）
- 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　（赤枠対象外）
- 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 堀越　ボディパンプ45　※定員40名
- 20:15/45 Eriko　隔週レッスン　※上記参照

C Studio

- 10:30/30 山下　ストレッチ＆脳エクササイズ　（赤枠対象外）
- 12:30/90 鈴木　フラダンス（成人）
- 14:30/60　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

HOT Studio

- 有料レッスン　1,000円　※5日・19日のみ実施

（火） 20:15～
- ■ 5日　ZUMBA
- ■ 12日　MEGADANZ
- ■ 19日　ZUMBA
- ■ 26日　MEGADANZ

水曜日

A Studio

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

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　（赤枠対象外）
- 13:30/45 大澤　ローハイエアロ
- 15:00/45 相沢　やさしいエアロ　（赤枠対象外）
- 16:00/45 相沢　やさしいヨガ　（赤枠対象外）
- 17:10/60 髙橋　体操教室（小学生）
- 18:30/30 Jon　LES MILLS CORE　（赤枠対象外）
- 19:15/45 ひかり　ボディコンバット45
- 20:15/45 ひかり　ZUMBA 45
- 21:15/45 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）

HOT Studio

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　（赤枠対象外）
- 14:30/45 中島　美BODYヨガ　（赤枠対象外）
- 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　（赤枠対象外）
- 20:15/45 HIRO　ボディバランス45
- 21:15/45 kangkong　Style HIPHOP
- 22:05/40 kangkong　K&K Style　※定員10名　（有料 1,000円）

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　（赤枠対象外）
- 13:30/45 Eriko　ZUMBA 45
- 14:30/45 Eriko　MEGADANZ 45　（赤枠対象外）
- 15:30/30 Jon　LES MILLS CORE　（赤枠対象外）
- 19:15/45 名塚　リトモス45　（赤枠対象外）
- 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10名　（有料2,500円→特別1,500円）
- 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　（赤枠対象外）
- 20:00/60 ゆうあ　K-POP（小学校高学年～中学生）

HOT Studio

- 19:00/45 中島　HOT 美姿勢ストレッチ

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　（赤枠対象外）
- 12:15/45 山下　コアリズム30　（赤枠対象外）
- 13:00/30 山下　初級エアロ　（赤枠対象外）
- 14:00/45 松井　ダンスエアロ
- 15:00/45 保木本　バレトン　※1週目・3週目実施
- 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　（赤枠対象外）
- 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40名　（赤枠対象外）
- 13:45/60 Ayu　ボディコンバット60　※15日はテック+45　（赤枠対象外）
- 15:00/45 松井　ボディジャム45
- 16:00/60 髙橋　体操教室（幼児）　体験時要予約
- 17:15/60 髙橋　体操教室（小学生）　体験時要予約
- 19:15/45 渡邉　MEGADANZ 45
- 20:15/60 ともや　ボディアタック60　（赤枠対象外）
- 21:30/30 ともや　ボディコンバット30
- 有料レッスン　500円

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）　体験時要予約

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
- 20:15/45 渡邉　リセットストレッチ

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　（赤枠対象外）
- 14:45/45 Mi2　HIPHOP
- 16:00/45 Yuriko　ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
- 17:00/30 光山　LES MILLS CORE　（赤枠対象外）
- 17:45/45 光山　ボディアタック45　（赤枠対象外）
- （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

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　（赤枠対象外）
- 12:15/45 ひかり　ZUMBA 45
- 13:15/45 HIRO　ボディバランス45　（赤枠対象外）
- 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40名
- 16:15/50 中沢　体操教室（幼児）
- 17:15/60 中沢　体操教室（小学生）
- 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）
- 17:30/60 Eriko　ベリーダンス　※定員10名　（有料2,500円→特別1,500円）
- 19:00/60 Cge　Critical-State's（成人）

HOT Studio

- 17:10/40 Yuriko　HOT やさしいヨガ

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

日曜日

A Studio

- 有料レッスン　700円　※10日のみ実施
- 11:00/60 大澤　中上級エアロ　※10日のみ実施
- 12:15/60 平尾　隔週レッスン　※上記参照
- 14:00/45 大久保　ジャイロキネシス®　（赤枠対象外）
- 15:00/45　週替わりレッスン
- 16:00/45　週替わりレッスン

B Studio

- 10:30/60 堀越　ボディパンプ60　※定員40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　（赤枠対象外）
- 14:00/45　週替わりレッスン
- 15:00/45　週替わりレッスン

C Studio

■ 3日　担当：渡邊
- 14:00～(45)　ZUMBA45(B)
- 15:00～(45)　筋膜リリース(A)

■ 10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)

■ 17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）

HOT 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）
- 有料レッスン
- 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

[12月営業スケジュール]

■ 休館日：8日(金)・24日(日)

年末年始のスケジュールは後日掲載いたします