

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年2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	HOT 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&エクササイズ	10:15/45 Ayu 週替わりレッスン ※下記参照	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	※定員10名 10:15/30 狭野 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~)										
11:00					(赤枠対象外)	(赤枠対象外)	(赤枠対象外)	(赤枠対象外)							(赤枠対象外)	(赤枠対象外)	11:00/90 狭野		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)										
11:30	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 ストレッチポール (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	11:15/75 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 (赤枠対象外)	11:15/45 大澤 オリジナルエアロ	11:00/90 狭野 室賀バレエスクール (成人) 体験時要予約	※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											
12:00					(赤枠対象外)	(赤枠対象外)		(赤枠対象外)							(赤枠対象外)																
12:30																															
13:00																															
13:30																															
14:00	14:00/60 minami Jazz																														
14:30																															
15:00																															
15:30																															
16:00																															
16:30																															
17:00																															
17:30																															
18:00																															
18:30																															
19:00																															
19:30	19:30/30 Jon LesMills CORE	19:15/45 ひかり ボディジャム 45	19:15/30 狭野 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 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)			19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45			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 狭野 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 ZUMBA 45	20:40/30 林 バレエPlus	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			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	20:15/45 渡邊 リセットストレッチ														
21:00																															
21:30																															
22:00																															
22:30																															
23:00	<p>■ 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・LesMills CORE：40名 その他：50名</p> <p>■ 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</p> <p>■ 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</p>																<p>【2月営業スケジュール】</p> <p>■ 休館日：9日(金)・25日(日)</p> <p>■ 短縮営業日：12日(月)・23日(金) 10:00~19:00</p>				<p>カテゴリー</p> <p>■ ストレngths (筋トレ)</p> <p>■ カーディオ (有酸素)</p> <p>■ ダンス</p> <p>■ ダンスエクササイズ</p> <p>■ ヨガ・ストレッチ</p> <p>■ スモールカルチャー (有料・一部を除いて予約不要)</p> <p>■ 有料レッスン</p> <p>■ カルチャースクール (別途会費制)</p>				<p>■ 4日 担当：渡邊 14:00~(45) MEGADANZ45(B) 15:00~(45) 筋力リリース(A)</p> <p>■ 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)</p> <p>■ 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)</p> <p>■ 18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)</p> <p>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</p>						