

# ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年4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	ボディバランス 45	ZUMBA 45			朝ヨガ	エンジョイ エアロ	ストレッチ&エクササイズ	週替わりレッスン ※下記参照	バレトン		ハタヨガ	リトモス 60			ボディバランス 45	エンジョイ エアロ	THEストレッチ (有料 300円)		ダンスをはじめよう!	コンビネーション エアロ	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)													
11:30	すっきり ストレッチ (赤枠対象外)	MEGADANZ 45	ボディジャム30 (赤枠対象外)		ストレッチ ホール	エンジョイ ステップ		かんたん ストレッチ (赤枠対象外)	ZUMBA 45	はじめての バレエ ※定員10名	はじめての Jazz	オリジナル エアロ		ピラティス (赤枠対象外)	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				ガールズ HIPHOP	Cge Number (成人)								
12:00					(赤枠対象外)	(赤枠対象外)																							
12:30						モムチャン フィットネス (赤枠対象外)																							
13:00																													
13:30																													
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00																													
20:30																													
21:00																													
21:30																													
22:00																													
22:30																													

**有料レッスン 1,000円**  
※2日・9日のみ実施

**(水) 10:15~**  
■ 3日・10日  
■ 17日・24日  
LesMills DANCE シバム

**5月開講**  
Mきっず体操教室  
16:00~16:50 ひよこクラス(2歳~年少)  
10日・24日 無料体験実施!  
※要予約

**(土) 11:15~**  
■ 6日・13日  
■ 20日・27日  
ボディジャム  
LesMills DANCE

**(日) 12:15~**  
■ 1週目・3週目  
■ 2週目・5週目  
ヨガ・ピラティス  
ヘルピックスストレッチ

**有料レッスン 700円**  
※1週目・3週目実施

**7日 担当: 渡邊**  
14:00~(45) MEGADANZ45(B)  
15:00~(45) 筋膜リリース(A)

**14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)

**21日 担当: 山下**  
14:00~(45) オリジナルエアロ(B)  
15:00~(30) エンジョイステップ(B)  
15:45~(30) 初級エアロ(B)

**有料レッスン 500円**  
※26日のみ実施

**[4月営業スケジュール]**  
■ 休館日: 12日(金)・28日(日)  
■ 短縮営業日: 29日(月) 10:00~19:00

**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  
(料金はレッスン前にフロントでお支払いください)

ご予約は不要です  
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・LesMills CORE: 40名 その他: 50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

**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)