ベイシアスポーツクラブ　スタジオプログラム　【 2024年 5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）
- 14:00/60 minami Jazz

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 高橋 Mきっず体操教室（幼児） 体験時要予約
- 17:10/60 高橋 Mきっず体操教室（小学生） 体験時要予約
- 19:15/45 ひかり 週替わりレッスン ※右記参照
- 20:30/30 内山 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

有料レッスン 1,000円 ※14日・21日のみ実施

- ※要予約※
- 21:15/45 HIRO HOT初級ヨガ＆ピラティス ※定員10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）
- 13:15/60 松井 オリジナルエアロ
- 19:15/45 ゆうあ はじめてのJazz
- 20:15/45 ゆうあ K-POP

B Studio

- 10:15/45 藤谷 エンジョイエアロ （赤枠対象外）
- 11:15/45 山下 エンジョイステップ （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
- 20:15/60 光山 ボディアタック60 （赤枠対象外）

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）
- 19:30/60 林 初級バレエ ※定員12名
- ※定員12名
- 20:40/30 林 バレエPlus ↑ウォーミングアップが済んだ状態でご参加いただくようお願いいたします

（水） 10:15～
- ■ 1日・8日・15日 LesMills DANCE
- ■ 22日・29日 シバム

（月） 19:15～
- ■ 13日・20日 LesMills DANCE
- ■ 27日 ボディジャム

水曜日

A Studio

- 10:15/45 Ayu 週替わりレッスン ※下記参照 （赤枠対象外）
- 11:15/45 Emi やさしいヨガ （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 （赤枠対象外）
- 16:00/45 相沢 やさしいヨガ （赤枠対象外）
- 19:15/45 Yuriko ヨガ
- 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 （赤枠対象外）
- 15:00/45 相沢 やさしいエアロ （赤枠対象外）
- 16:00/50 高橋 Mきっず体操教室 ひよこクラス（2歳～年少） 体験時要予約
- 17:10/60 高橋 Mきっず体操教室（小学生） 体験時要予約
- 18:30/30 Jon LesMills 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
- 21:15/60 松井 ボディジャム60

C Studio

- 11:15/75 保木本 はじめてのバレエ ※定員10名 （有料 1,000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

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）

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 ポルドプラ
- 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 かんたんBODYヨガ （赤枠対象外）
- 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
- 21:15/60 kangkong Style HIPHOP

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
- 12:30/60 RYO HipHop all that groove
- 13:45/30 山下 やさしいステップ
- 14:30/45 山下 初級エアロ
- 15:30/30 Jon LesMills 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

- 13:45/60 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）
- 12:15/30 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 ※17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 高橋 Mきっず体操教室（幼児） 体験時要予約
- 17:10/60 高橋 Mきっず体操教室（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

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
- 12:35/45 荻野 バレエバリエーション ※定員5名 （有料 2,000円）
- 20:15/45 渡邉 リセットストレッチ

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8名

有料レッスン 500円 ※24日のみ実施

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 LesMills 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）
- 19:00/60 Cge Critical-State's（成人）

HOT Studio

有料レッスン 700円 ※19日のみ実施

（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

- 17:10/40 Yuriko HOT やさしいヨガ

日曜日

A Studio

- 11:00/60 大澤 中上級エアロ
- 12:15/60 平尾 隔週レッスン ※左記参照
- 14:00/45 大久保 ジャイロキネシス® （赤枠対象外）

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

有料レッスン 700円 ※1週目・3週目実施

- 16:00/45 Yuriko HOTヨガ ※定員12名

- ■ 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) エンジョイステップ(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

[5月営業スケジュール]

- ■ 休館日：10日(金)・11日(土)・26日(日)
- ■ 短縮営業日：3日(金)・4日(土)・5日(日)・6日(月)
  短縮営業時間：10:00～18:00