

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年6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		10:15/45 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)														
11:30	11:15/45 ひかり すっきり ストレッチ	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	11:15/45 山下 エンジョイ ステップ		11:15/45 Emi やさしいヨガ	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 清水 バレトン	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	11:00/90 狭野 室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約		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)									
12:00	(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)															
12:30		12:30/60 大澤 コンビネーション エアロ			12:15/45 Ayu モムチャン フィットネス	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 アナトミック 骨盤ヨガ	12:30/45 大澤 初級ステップ	(有料 1,000円) 12:30/45 名塚 ホルドブラ	12:30/45 名塚 HipHop all that groove	12:30/60 RYO HipHop all that groove		12:15/30 山下 コアリズム30 (赤枠対象外)	12:30/45 堀越 ボディパンプ 45	12:35/45 狭野 バレエ パリエーション ※定員5名		12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45										
13:00					(赤枠対象外)			(赤枠対象外)																					
13:30					13:15/60 松井 オリジナル エアロ	13:15/45 Ayu ボディジャム 45			13:30/45 大澤 ローハイエアロ					13:00/30 山下 初級エアロ (赤枠対象外)	13:30/45 大澤 ボディコンバット 60 ※7日は テック+45 (赤枠対象外)	13:45/60 Ayu ボディコンバット 60		13:15/45 Ayu モムチャン フィットネス	13:15/45 HIRO ボディバランス 45										
14:00	14:00/60 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス 45																											
14:30					14:15/45 ひかり ZUMBA 45																								
15:00					15:15/45 金田 スタートエアロ (赤枠対象外)																								
15:30		15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 骨竹 (赤枠対象外)																											
16:00																													
16:30		16:00/60 高橋 Mきつず 体操教室 (幼児) 体験時要予約																											
17:00																													
17:30		17:10/60 高橋 Mきつず 体操教室 (小学生) 体験時要予約																											
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)		19:30/45 KATE HIPHOP	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 Yuriko ヨガ	19:15/45 ひかり ボディコンバット 45		19:15/45 Ayu モムチャン 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			19:00/50 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 内山 ボディパンプ30 (赤枠対象外)																											
21:00																													
21:30		21:15/45 ともや ボディコンバット 45																											
22:00																													
22:30																													

有料レッスン
1,000円
※4日・11日のみ実施

(水) 10:15~
■ 5日 シバム
■ 12日・19日・26日 LesMills DANCE

(日) 12:15~
■ 1週目・3週目 ヨガ・ピラティス
■ 2週目・5週目 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

■ 2日 担当：渡邊
14:00~(45) MEGADANZ45(B)
15:00~(45) 筋膜リリース(A)

■ 9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)

■ 16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)

カテゴリ
 ストレngths (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お支払ください)

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

有料レッスン
500円
※28日のみ実施

■ 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

[6月営業スケジュール]
 ■ 休館日：14日(金)・23日(日)