

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年7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 立花 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)						11:05/60 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 立花 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	※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)						12:15/60 平尾 隔週レッスン ※左記参照									
12:30						12:15/45 立花 momちゃんフィットネス (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)		12:30/45 大澤 初級ステップ (赤枠対象外)	12:30/45 名塚 ホルドブラ	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 ※定員40名	12:35/45 狭野 バレエパリエーション ※定員5名 (有料 2,000円)	※要予約※	12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45											
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 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 立花 momちゃんフィットネス (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															
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)			20:15/60 光山 ボディアタック 60 (赤枠対象外)	20:40/30 林 バレエPlus (赤枠対象外)					20:15/45 松井 オリジナルエアロ	20:15/45 ひかり ZUMBA 45		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															
21:00																														
21:30																														
22:00																														
22:30																														
23:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 																<p>[7月営業スケジュール]</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 休館日：12日(金)・28日(日) ■ 短縮営業日：15日(月) 10:00~18:00 				<p>カテゴリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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) 				<p>スモールカルチャーとは？</p> <p>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)</p> <p>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</p>					

有料レッスン
1,000円
※2日・9日のみ実施

(水) 10:15~
■ 3日・10日・31日
LesMills DANCE
■ 17日・24日
シバム

(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

■ 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)
(赤枠対象外)

15:45~(30) 初級エアロ(B)
(赤枠対象外)

■ 21日 担当：CobA
15:00~(60) CobAダンス塾(A)
16:05~(60) CobAダンス塾(A)

有料レッスン
500円
※19日のみ実施