

# ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年8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																														
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		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																														
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 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 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			18:30/75 Randa ベリーダンス (成人)	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 内山 ボディパンプ30 (赤枠対象外)			19:45/45 KATE HIPHOP	20:15/60 光山 ボディアタック 60		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		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																														

有料レッスン  
1,000円  
※6日・13日のみ実施

(水) 10:15~  
■ 7日・14日 シバム  
■ 21日・28日 LesMills DANCE

有料レッスン  
800円  
※11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 ヘルピックスストレッチ

有料レッスン  
700円  
※4日のみ実施

■ 4日 担当：渡邊  
14:00~(45) MEGADANZ45(B)  
15:00~(45) 筋膜リリース(A)

■ 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)

■ 18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)

■ 18日 担当：CobA  
15:00~(60) CobAダンス塾(A)  
16:05~(60) CobAダンス塾(A)

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  
※23日のみ実施

[ 8月営業スケジュール ]  
■ 休館日：9日(金)・15日(木)・16日(金)・25日(日)  
■ 短縮営業日：12日(月) 10:00~19:00  
13日(火)・14日(水) 10:00~18:00

■ 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)