

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年10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 ダンス フィットネス		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~)	有料レッスン 900円 ※6日のみ実施										
11:00																																
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		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 (有料 1,000円)	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		12:30/60 大澤 コンビネーション エアロ			12:15/45 立花 モムチャン フィットネス	12:15/45 山下 ダンスエアロ		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		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	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)		12:15/45 HIRO HOT初級単項ヨガ ピラティス ストレッチ (有料 500円) ※定員8名	12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45												
13:30																																
14:00	14:00/60 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス 45																														
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13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	19:15/45 名塚 リトモス 45		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																														
21:00																																
21:30																																
22:00																																
22:30																																
23:00	<p>■ 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</p> <p>■ 予約開始時間: 14日前の午前6時 ■ 予約締切: 1分前 ■ キャンセル締切: 1時間前 ■ 最大予約本数: 会員種別により異なります</p> <p>■ 有料レッスンは予約の際にクレジット決済となります ■ 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>																<p>■ 6日 担当: 渡邊 14:00~(45) MEGADANZ45(B) 15:00~(45) 筋膜リリース(A)</p> <p>■ 13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)</p> <p>■ 20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)</p>				<p>カテゴリー</p> <p>ストレッチ (筋トレ)</p> <p>カーディオ (有酸素)</p> <p>ダンス</p> <p>ダンスエクササイズ</p> <p>ヨガ・ストレッチ</p> <p>スモールカルチャー (有料・一部を除いて予約不要)</p> <p>有料レッスン</p> <p>カルチャースクール (別途会費制)</p>				<p>■ 10月営業スケジュール</p> <p>■ 休館日: 11日(金)・27日(日)</p> <p>■ 短縮営業日: 14日(月・祝) 10:00~19:00</p>				<p>スモールカルチャー・有料レッスンとは?</p> <p>都度払いの有料クラスです</p> <p>クラスによって内容・料金は異なります</p> <p>※料金の支払い方法は予約時にスマホで</p> <p>クレジット決済となります (法人会員除く)</p>			