

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2025年2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 立花 ストレッチポール	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	10:15/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円		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 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~)		10:30/60 堀越 ボディパンプ 60 ※定員40名	10:15/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円	10:15/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円	
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						11:15/45 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	11:30/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円		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	有料レッスン 700円	11:20/40 大澤 中級エアロ	11:15/45 ひかり ボディジャム 45	11:05/60 Cge Cge Number (成人)		11:30/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円	11:30/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円		
12:00																										
12:30		12:30/60 大澤 コンビネーションエアロ			12:15/45 立花 momchan 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	(有料 1,000円)	12:30/45 名塚 ホルドブラ	12:30/60 RYO HipHop all that groove			12:30/45 山下 初級エアロ	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)	有料レッスン 700円	12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45		12:15/60 平尾 隔週レッスン ※左記参照	11:45/60 とちや ボディコンバット 60	11:30/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円	11:30/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円	
13:00			13:15/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円																							
13:30		13:45/45 名塚 リトモス 45			13:15/60 松井 オリジナルエアロ	13:15/45 立花 ボディジャム 45			13:30/45 大澤 ローハイエアロ	13:30/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円					13:45/60 RYO HipHop all that groove				13:15/45 立花 momchan フィットネス	13:15/45 HIRO ボディバランス 45	13:30/60 Mi2 BREAK STYLE (小学生)	12:15/60 平尾 隔週レッスン ※左記参照	13:00/45 とちや ボディアタック 45	13:00/75 林 イベントクラス (バレエ) ※定員6名 (有料 1,200円) ※16日実施		
14:00	14:00/60 minami Jazz																									
14:30			14:30/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円																							
15:00		15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 青竹																								
15:30																										
16:00		16:00/60 高橋 Mきっず 体操教室 (幼児) 体験時要予約																								
16:30																										
17:00																										
17:30		17:10/60 高橋 Mきっず 体操教室 (小学生) 体験時要予約																								
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30	19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 Jon ボディパンプ 45 ※定員40名	19:15/30 狭野 THEストレッチ (有料 300円)																							
20:00																										
20:30		20:15/45 とちや ボディコンバット 45																								
21:00																										
21:30																										
22:00																										
22:30																										
23:00	■ 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 ■ 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 ■ 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																[2月営業スケジュール] ■ 休館日: 14日(金)・23日(日) ■ 短縮営業: 11日(火)・24日(月) 10:00~19:00				■ 2日 担当: 浅野 14:00~(45) ZUMBA45(B) ■ 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) ■ 16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
1,000円
※4日・11日実施

有料レッスン
500円
※21日実施

(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
※1週目・3週目実施

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・有料レッスンとは?
 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
 ※料金の支払い方法は予約時にスマホで
 クレジット決済となります (法人会員除く)