

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2025年3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		
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 Emi はじめてのヨガ	11:15/45 立花 LesMills DANCE				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	11:30/60 スタジオレンタル ●1~5名 1h/2,000円 ●6~10名 1h/4,000円		11:00/90 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		
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	19:15/45 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)		19:30/60 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 AYAKA ヨガ	19:15/45 名塚 リトモス 45		19:00/45 中島 HOT 美姿勢ストレッチ	19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45			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	NEW																									
20:30	20:15/45 Mari ヨガ	20:15/45 ともや ボディコンバット 45																								
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>【3月営業スケジュール】</p> <p>■ 休館日: 14日(金)・23日(日)</p> <p>■ 短縮営業: 20日(木・祝日) 10:00~19:00</p>				<p>■ 2日 担当: 渡邊 14:00~(45) MEGADANZ45(B) 15:00~(45) 筋膜リリース (A)</p> <p>■ 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)</p> <p>■ 16日 担当: CobA 15:00~(60) CobAダンス塾(A) 16:05~(60) CobAダンス塾(A)</p> <p>■ 30日 担当: 名塚 14:00~(45) リトモス(B) 15:00~(45) オリジナルエアロ(B)</p>					

有料レッスン
300円
※4日・11日・25日
実施

有料レッスン
1,000円
※4日・11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

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

■ 30日 担当: 名塚
14:00~(45) リトモス(B)
15:00~(45) オリジナルエアロ(B)

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

有料レッスン
500円
※28日実施

カテゴリー
 ストレngths (筋トレ)
 カードイオ (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)