ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 2019年1月

※1ヶ月間の編成です。

月

A Studio

- 10:15/45 Yuriko ヨガ
- NE 11:15/60 Ako ボディバランス60 担当変更
- NE 12:30/60 Ayu ベルビックストレッチ
- 13:50/60 名塚 リトモス60
- 15:15/30 まつ CXWORX
- 16:00/60 相沢 リラックスヨガ
- 18:30/30 まつ CXWORX
- 19:15/30 りお ボディアタック30
- 20:00/45 運替わりお楽しみレッスン
- 20:55/45 横山 オリジナルエアロ
- 21:50/30 Jon CXWORX

B Studio

- 10:15/45 橋本 エンジョイステップ
- 11:15/60 橋本 オリジナルエアロ
- 12:30/75 大澤 ハイインパクト75
- 14:00/45 Ayu ボディコンバット45
- 15:00/45 相沢 チェアエクササイズ’ & 青竹
- 16:00/60 高橋 体操教室（幼児）
- 17:10/60 高橋 体操教室（小学生）
- 19:05/45 NE ZUMBA45
- 20:00/45 Misaho & Jon ボディパンプ45 EXPRESS
- 21:00/60. Ayu＆ともや ボディコンバット60

C Studio

- NEW 21日 ヨガ Miyu
- 15:00/60 Minami ガールズHIP HOP
- 16:40/60 室賀バレエスクール（ジュニア ①）
- 17:45/75 室賀バレエスクール（ジュニア ②）
- NE 20:00/90 室賀バレエスクール（成人 ①）

7日 斉藤
21日 渡邊
28日 地野

7日 ヨガ HIRO
21日 MEGADANZ45 渡
28日 初級エアロ 地野

7日 Ayu＆ともや
21日 ともや
28日 ともや

火

A Studio

- 10:15/45 Miyu 朝ヨガ スタジオ変更
- 11:15/40 猪野 キックボックス
- NE 12:15/30 渡邊 MEGADANZ30 担当・時間変更
- 13:15/60 下境 かんたんエアロ＆シェイプ
- 14:30/60 AKEMI パワーヨガ
- 15:45/60 AKEMI リフレッシュヨガ
- 18:30/30 角田 初級ステップ
- NEW 19:15/45 角田 初級エアロ
- NEW 20:15/30 堀越 体幹シェイプ’
- お試し 21:15/60 橋本 オリジナルエアロ

B Studio

- 10:15/45 勝谷 エンジョイエアロ
- 11:15/45 渡邊 ZUMBA45
- 12:10/60猪野 ハイインパクト60
- お試し 13:20/60 ボディバランス60（バーチャル）
- 14:30/30 金田 ステップ入門
- 15:10/30 金田 エアロ入門
- 16:00/45 渡邊 ZUMBA45
- 17:00/50 Misaki サンダーズチアスクールリトル（幼児）
- 18:00/60 Misaki サンダーズチアスクールキッズ（小学2年～）
- NEW 19:15/45 堀越 ボディパンプ45
- NEW 20:15/45 猪野 ZUMBA45
- 21:15/45 ボディコンバット45 バーチャル

C Studio

- 14:30/60 山田 社交ダンス 成人（都度¥1080円）
- 18:00/60 YAYO サンダーズチアスクールサテライト（中学生～）
- 19:15/60 林 はじめてのバレエ
- 20:20/75 林 初級バレエ

水

A Studio

- 10:15/45 保木本 バレトン
- 11:15/45 ともや ボディコンバット45
- 12:15/45 浅野 パワーヨガ
- 13:20/45 HIRO ピラティス
- 14:20/75 HIRO リストラティブヨガ
- 16:00/45 りお ウエーブストレッチ
- NEW 17:00/30 りお エアロ入門
- 19:15/60 Yuriko ヨガ

B Studio

- 10:15/45 Jon ボディパンプ45 EXPRESS
- 11:15/45 浅野 ZUMBA45
- 12:20/45 大澤 初級ステップ
- 13:15/60 大澤 ローハイエアロ
- お試し 14:25/45 SH’BAM45 バーチャル
- 15:20/30 相沢 やさしいエアロ
- 16:00/45 相沢 やさしいヨガ
- 18:30/30 まつ CXWORX
- 19:15/45 ともや ボディコンバット45
- 20:20/45 Eriko ZUMBA45
- 21:15/30 まつ CXWORX
- お試し 22:00/30 ボディバランス30 バーチャル

C Studio

- 10:15/45 田島 社交ダンス
- 16:30/60 室賀バレエスクール（ジュニア ①）
- 17:35/75 室賀バレエスクール（ジュニア ②）
- 19:15/60 Cge ダンスだよ！全員集合
- 20:30/90 Cge HipHop Lecture（成人）

木

A Studio

- 10:15/60 清水 ハタヨガ
- 11:30/45 名塚 ボル・ド・ブラ
- 12:30/60 RYO ヒップホップ all that groove
- 13:45/30 Jon CXWORX
- 14:30/45 Jon ストレッチ＆エクササイズ in English
- 15:30/45 堀越 ウエーブストレッチ
- 18:30/30 堀越 トレーニング＆ストレッチ
- NEW 19:15/60 Aya ダンスワールド2
- 20:25/60 CobA HipHop Rhythm
- 21:30/60 CobA CobA STYLE（成人）

B Studio

- 10:15/60 名塚 ダンスエアロ
- 11:30/45 大澤 コンビネーションステップ
- 12:30/45 名塚 リトモス45
- 13:35/45 Eriko ZUMBA45
- 14:30/45 Eriko MEGADANZ45
- 15:30/30 ともや ボディコンバット30
- 16:15/30 Jon ボディパンプ30
- 17:15/60 阿久津 ガールズキッズダンスS・A
- 18:45/30 まつ CXWORX
- NEW 19:30/45 Ako ボディバランス45 担当変更
- NEW 20:30/30 ともや＆りお ボディアタック30
- 21:15/60 Jon ボディパンプ60

C Studio

- 10:20/60 藤田 ハーラフフラオハウケア たのしいフラ
- 13:45/60 RYO HipHop ～all that groove～ スキルアップ
- 15:45/60 林 バレエエクササイズ
- 19:15/60 AKEMI ベリーエクササイズ
- 20:30/45 Ayaka ヨガ

溶岩 Studio

- 無料 19:20/45 HOT 堀越
  1月無料 19:05～20:20まで溶岩浴はご利用出来ません。

金

A Studio

- 10:15/45 長 エンジョイエアロ
- 11:15/45 HIRO コアトレーニング＆ストレッチ
- 12:05/45 HIRO ベーシックヨガ
- 13:00/30 Ayu やさしいエアロ
- NEW 13:45/45 りお ウエーブストレッチ
- 15:00/45 保木本 バレトン 第1，3週のみ
- 16:00/60 Minami JAZZ
- 18:30/30 まつ CXWORX
- 19:15/45 Minami リラックスヨガ
- 20:15/45 ともや ボディアタック45
- 21:25/45 Aya Street Dance（初心者）

B Studio

- 10:30/30 大澤 ステップ
- 11:15/60 大澤 オリジナルエアロ
- 12:30/60 Misaho ボディパンプ60
- 13:45/60 Ayu ボディコンバット テック＆45 テックは基本の動作の説明＆練習
- 15:00/60 松井 ボディジャム60
- 16:15/60 高橋 体操教室（幼児）
- 17:30/90 みなみ キッズヒップホップ（小学生）
- 19:15/45 渡邊 ZUMBA ステップ
- 15:00/60 運替わりお楽しみレッスン

C Studio

- 10:15/30 荻野 バレエストレッチ
- 11:00/90 室賀バレエスクール初級（成人 ①）
- NEW 12:45/90 室賀バレエスクール中級（成人 ②）

溶岩 Studio

- 無料 19:20/45 HOT 堀越
  1月無料 19:05～20:20まで溶岩浴はご利用出来ません。

18日 ZUMBA45 渡邊
25日 オリジナルエアロ Ayu

土

A Studio

- 11:00/60 瓜生 ガールズHIP HOP
- NEW 12:15/60 HIRO ヨガ
- NEW 13:30/60 Ako ボディバランス60
- 14:45/60 Mi2 HipHop
- 16:00/60 Yuriko ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
- 17:30/30 下境 入門エアロ

B Studio

- 10:15/60 大澤 ハイインパクト
- 11:30/30 渡邊 MEGADANZ30
- 12:15/60 渡邊 ZUMBA60
- 13:30/60 Jon ボディパンプ60
- 14:45/60 尚武館 王統流空手道（幼児・小学生）
- お試し 17:30/30 SH’BAM30 バーチャル
- 18:15/30 堀越 ボディパンプ30
- 19:00/30 Jon CXWORX
- お試し 19:45/45 ボディコンバット45 バーチャル

C Studio

- 10:30/60 JON JONZ ENGLISH（KIDS）
- 13:30/60 MI2 BREAK STYLE（小学生）
- 16:00/60 MI2 HIPHOP（成人）

溶岩 Studio

- 無料 17:15/45 HOT Yuriko
  1月無料 16:45～18:00まで溶岩浴はご利用出来ません。

営業終了時間 21:00

日

A Studio

- 10:30/45 下境 ダイエットエクササイズ
- 11:45/45 Ako ボディバランスフレキシビリティ45
- 14:00/45 平尾 ピラティス＆ヨガ

B Studio

- 10:30/60 Jon ボディパンプ60
- 11:45/45 Ayu ボディコンバット45
- 12:45/60 ともや ボディアタック60
- 15:00/45 運替わりお楽しみレッスン
- 16:00/45 運替わりお楽しみレッスン

6日 15:00 JPOPダンス 兼谷
16:00 オリジナルエアロ 兼谷
13日 15:00 リトモス45 名塚
16:00 オリジナルエアロ 名塚
20日 15:15 ボディジャム60 松井
16:30 SH’BAM45 バーチャル

C Studio

溶岩 Studio

- 無料 14:00/45 週替わりHOT
  1月無料 13:45～15:00まで溶岩浴はご利用出来ません。

営業終了時間 19:00

営業終了時間23:00

入門プログラム
初級プログラム
中級プログラム
上級プログラム
ダンスプログラム
カルチャークラス(別料金)
格闘技プログラム
レスミルズプログラム
ヨガ・ストレッチプログラム

JONZ English 火曜日 15:00-16:00 カルチャー
JONZ English 木曜日 20:00-21:00 カルチャー
JONZ English 土曜日 12:00-13:00 カルチャー

※祝日営業は19：00まで。レッスンは17：30までとなります。第2金曜日と第4日曜日がお休みになります。

※安全の為、レッスン開始5分以降の参加は、ご遠慮下さい。

※インストラクターの都合により、担当者やレッスン内容が変更になる場合がございます。

※

季節休館日
営業時間変更

1月1日(火)～1月2日(水) 休館日 1月11日(金)、1月27日(日)
1月3日（木） 10:00～17:00 スタジオプログラムなし
1月4日（金） 10:00～19:00 スタジオプログラムあり（詳細は代行情報をご覧ください）
1月14日(月・祝) 10:00～19:00