

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						(赤枠対象外)		(赤枠対象外)							(赤枠対象外)						11:05/60 Cge Cge Number (成人)									
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 ストレッチボール	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	※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		11:00/60 大澤 ボディパンプ 60 ※定員40名									
12:00					(赤枠対象外)	(赤枠対象外)		(赤枠対象外)							(赤枠対象外)						12:15/45 HIRO ヨガ									
12:30					12:15/45 立花 モムチャンフィットネス (赤枠対象外)	12:15/45 山下 ダンスエアロ	12:30/90 鈴木 フラダンス (成人)	12:15/45 浅野 アナトミック骨盤ヨガ (赤枠対象外)	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		12:15/30 山下 コアリズム30 (赤枠対象外)	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	12:15/45 HIRO HOT初級単独ヨガ ピラティスストレッチ (有料 500円) ※定員8名		12:15/45 立花 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								
13:00		12:30/60 大澤 コンビネーションエアロ																												
13:30																					13:15/45 立花 モムチャンフィットネス (赤枠対象外)	13:15/45 HIRO ボディバランス 45								
14:00	14:00/60 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス 45			13:15/60 松井 オリジナルエアロ (赤枠対象外)	13:15/45 立花 ボディジャム 45															13:30/60 Mi2 BREAK STYLE (小学生)									
14:30						14:15/45 ひかり ZUMBA 45															14:00/45 大久保 ジャイロキネシス® (赤枠対象外)									
15:00																					14:45/45 Mi2 HIPHOP									
15:30						15:15/45 金田 スタートエアロ (赤枠対象外)															15:15/45 Jon ボディパンプ 45 ※定員40名									
16:00																					16:00/45 Yuriko ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	16:15/50 中沢 体操教室 (幼児)								
16:30																					16:00/60 高橋 Mきつず体操教室 (幼児) 体験時要予約	16:15/50 中沢 体操教室 (小学生)								
17:00																					17:00/30 光山 LesMills CORE (赤枠対象外)	17:15/60 中沢 体操教室 (小学生)								
17:30																					17:45/45 光山 ボディアタック 45 (赤枠対象外)									
18:00																					17:00/30 光山 LesMills CORE (赤枠対象外)	17:15/60 中沢 体操教室 (小学生)								
18:30																					17:45/45 光山 ボディアタック 45 (赤枠対象外)									
19:00																					(土) 9:00~ カルチャー									
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					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																					18:30/75 Randa ベリーダンス (成人)									
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		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)		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	20:00/60 K-POP (小学校高学年~中学生)				18:30/75 Randa ベリーダンス (成人)										
21:00																					19:00/45 AYAKA ヨガ	19:00/45 中島 HOT 美姿勢ストレッチ								
21:30																					19:00/45 AYAKA ヨガ	19:00/45 中島 HOT 美姿勢ストレッチ								
22:00																					19:00/45 AYAKA ヨガ	19:00/45 中島 HOT 美姿勢ストレッチ								
22:30																					19:00/45 AYAKA ヨガ	19:00/45 中島 HOT 美姿勢ストレッチ								
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>■ 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</p> <p>■ 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</p>																<p>【8月営業スケジュール】</p> <p>■ 休館日: 9日(金)・15日(木)・16日(金)・25日(日)</p> <p>■ 短縮営業日: 12日(月) 10:00~19:00 13日(火)・14日(水) 10:00~18:00</p>				<p>カテゴリー</p> <p>■ 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</p> <p>■ 4日 担当: 渡邊 14:00~(45) MEGADANZ45(B) 15:00~(45) 筋膜リリース(A)</p> <p>■ 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)</p> <p>■ 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)</p> <p>■ 18日 担当: CobA 15:00~(60) CobAダンス塾(A) 16:05~(60) CobAダンス塾(A)</p> <p>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)</p> <p>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</p>									