

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年9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																														
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	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																														
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	19:30/30 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 ボディコンパット 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	17:45/60 狭野 室賀バレエスクール (ジュニア) 体験時要予約		19:45/45 KATE HIPHOP	20:15/60 光山 ボディアタック 60		20:15/45 松井 オリジナルエアロ	20:15/45 ひかり ZUMBA 45		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		20:15/45 HIRO ボディジャム 45	20:15/60 ともや ボディアタック 60	20:15/45 渡邊 リセットストレッチ														
21:00																														
21:30																														
22:00																														
22:30																														
23:00																														

有料レッスン
1,000円
※3日・10日のみ実施

10日はコンパット
New Release
マスタークラス
担当: 立花
ともや・ひかり

(水) 10:15~
■ 4日 シバム
■ 11日・18日・25日 LesMills DANCE

15日は
New Release
マスタークラス
担当: 立花
ともや・ひかり

有料レッスン
700円
※1週目・3週目のみ実施

■ 1日 担当: 渡邊
14:00~(45) MEGADANZ45(B)
15:00~(45) 筋膜リリース(A)

■ 8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)

■ 15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)

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

■ 29日 担当: 山下
14:00~(45) オリジナルエアロ(B)
15:00~(45) エンジョイステップ(B)

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
 ※料金は予約時にクレジット決済となります

有料レッスン
500円
※20日のみ実施

[9月営業スケジュール]
 ■ 休館日: 13日(金)・22日(日)
 ■ 短縮営業日: 16日(月)・23日(月) 10:00~19:00

■ 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と同時に決済となります ■ 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