

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年11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 ダンス フィットネス		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 オリジナル エアロ		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		11:15/45 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 立花 momchan 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			19:00/45 秋庭 キッズバレエ (幼児~ 小学2年生) 体験時要予約	19:00/60 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	20:30/30 Jon ボディパンプ30	20:00/90 狭野 室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約		20:15/60 光山 ボディアタック 60	20:40/30 林 バレエPlus		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 ピラティス	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	<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>■ 11月営業スケジュール</p> <p>■ 休館日: 8日(金)・24日(日)</p> <p>■ 祝日19時閉館: 4日(月・祝)・23日(土・祝)</p>				<p>■ 3日 担当: 渡邊 14:00~(45) MEGADANZ45(B) 15:00~(45) 筋膜リリース(A)</p> <p>■ 10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>■ 17日 担当: 山下 14:00~(45) オリジナルエアロ(B) 15:00~(30) 初級エアロ(B)</p>									

有料レッスン
1,000円
※5日・12日のみ実施

(水) 10:15~
■ 6日・13日
シバム
■ 20日・27日
LesMills DANCE

(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週目のみ実施

有料レッスン
500円
※22日のみ実施

■ 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)

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)