

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2024年12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 ストレッチ ボール	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		10:15/45 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~)	有料レッスン 900円 ※8日のみ実施									
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	11:15/45 HIRO ボディジャム 45		11:15/45 立花 週替わりレッスン ※下記参照	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	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	11:05/60 Cge Cge Number (成人)					11:00/60 大澤 ボディパンプ 60 ※定員40名					
12:00																														
12:30																														
13:00																														
13:30																														
14:00																														
14:30	14:00/60 minami Jazz																													
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			19:00/50 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 Jon ボディパンプ30	室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約		19:45/45 KATE HIPHOP	20:15/60 光山 ボディアタック 60	※定員13名 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>[12月営業スケジュール]</p> <p>■ 休館日：12日(木)・13日(金)・22日(日) 30日(月)・31日(火)</p>				<p>カテゴリー</p> <p>ストレngthス (筋トレ)</p> <p>カーディオ (有酸素)</p> <p>ダンス</p> <p>ダンスエクササイズ</p> <p>ヨガ・ストレッチ</p> <p>スモールカルチャー (有料・一部を除いて予約不要)</p> <p>有料レッスン</p> <p>カルチャースクール (別途会費制)</p>				<p>スモールカルチャー・有料レッスンとは？</p> <p>都度払いの有料クラスです</p> <p>クラスによって内容・料金は異なります</p> <p>※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)</p>					