

# ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2025年1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 ポール	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~)										
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 LesMills DANCE	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	有料レッスン 700円	11:20/40 大澤 中級エアロ	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		12:30/60 大澤 コンビネーション エアロ			12:15/45 立花 momchan フィットネス	12:15/45 山下 ダンスエアロ		12:15/45 浅野 アナトミック 骨盤ヨガ	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		12:30/45 山下 初級エアロ	12:30/45 堀越 ボディパン 45 ※定員40名	12:35/45 狭野 バレエ パリエーション ※定員5名 (有料 2,000円)		12:15/45 HIRO 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						
13:30																														
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	13:15/45 立花 ボディジャム 45																								
14:30																														
15:00																														
15:30		15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 青竹																												
16:00																														
16:30		16:00/60 高橋 Mきつず 体操教室 (幼児) 体験時要予約																												
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30	19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 Jon ボディパン 45 ※定員40名	19:15/30 狭野 THEストレッチ (有料 300円)		19:30/60 KATE HIPHOP	19:15/45 堀越 ボディパン 45 ※定員40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	19:00/45 AYAKA ヨガ	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	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 ともや ボディコンバ ット 45																												
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・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>■ 1月営業スケジュール</p> <p>■ 休館日：1日(水)・2日(木)・3日(金) 10日(金)・26日(日)</p> <p>■ 短縮営業：13日(月) 10:00~19:00</p>													

有料レッスン  
1,000円  
※7日・14日のみ実施

有料レッスン  
500円  
※31日のみ実施

(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

■ 5日 担当：渡邊  
14:00~(45) MEGADANZ45(B)  
15:00~(45) 筋膜リリース(A)

■ 12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)

■ 19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)

■ 19日 担当：CobA  
15:00~(60) CobAダンス塾(A)  
16:05~(60) CobAダンス塾(A)

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)