

ベシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2025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																	※定員10名				10:00/60 秋庭														
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 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	10:15/30 萩野 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			10:30/60 堀越 ボディパンプ 60 ※定員40名												
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 立花 LesMills DANCE			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			11:15/45 HIRO ピラティス	11:15/45 大澤 オリジナル エアロ	11:00/90 萩野 室賀バレエ スクール (成人) 体験所要予約	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																
12:00																																			
12:30					時間変更 12:30/60 松井 オリジナル エアロ	12:15/45 立花 モムチャン フィットネス			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 ポルトラ HipHop all that groove		12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45			12:15/60 平尾 ボディコンバット 60												
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 ボディジャム 45				13:30/45 大澤 ローハイエアロ																									
14:00	14:00/60 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス 45			有料レッスン 1,000円 ※5日・12日実施																														
14:30						14:15/45 ひかり ZUMBA 45																													
15:00		15:00/45 相沢 シェアエクササイズ &青竹				15:15/45 金田 スタートエアロ			15:00/45 相沢 やさしいヨガ	15:15/60 萩野 バレエ基礎 ※定員10名					15:00/45 保木本 バレトン ※1週目・3週目実施 ※定員27名	15:00/45 松井 ボディジャム 45																			
15:30																																			
16:00		16:00/60 高橋 Mきっず 体操教室 (幼児) 体験所要予約							16:00/50 高橋 Mきっず 体操教室 ひよこクラス (2歳~年少) 体験所要予約																										
16:30																																			
17:00		17:10/60 高橋 Mきっず 体操教室 (小学生) 体験所要予約							17:10/60 高橋 Mきっず 体操教室 (小学生) 体験所要予約																										
17:30																																			
18:00		17:45/60 萩野 室賀バレエ スクール (ジュニア) 体験所要予約																																	
18:30																																			
19:00																																			
19:30	19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 Jon ボディパンプ 45 ※定員40名	19:15/30 萩野 THEストレッチ (有料 300円)		時間変更 20:00/60 KATE	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 AYAKA ヨガ	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																			
20:00																																			
20:30	20:15/45 Mari ヨガ	20:15/45 ともや ボディコンバット 45	20:15/45 HIRO HOT初級ヨガ& ピラティス ※定員10名 (有料 500円)																																
21:00																																			
21:30	21:15/60 Kyohey HIPHOP																																		
22:00																																			
22:30																																			
23:00	■ 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0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																	[8月営業スケジュール] ■ 休館日：8日(金)・13日(水)・24日(日) ■ 短縮営業：11日(月・祝) 10:00~19:00 14日(木)・15日(金) 10:00~18:00							■ 3日 担当：渡邊 14:00~(45) MEGADANZ45(B) 15:00~(45) 筋膜リリース(A)  ■ 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) ■ 17日 担当：CobA 15:00~(60) CobAダンス塾(A) 16:05~(60) CobAダンス塾(A)							カテゴリー ストレングス(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	

マシンピラティス 8月無料体験レッスン実施

日程は近日公開！！(LINE、HP、館内インフォメーション)

※9月以降のレッスン参加について
旧プラン(正会員等)の方・・・通常レッスン同様、マイページにてご予約ください(追加料金なし)
スタンダードプランの方・・・スタジオオプションプランにご加入の上ご予約ください

マシンピラティスのレッスン導入に伴い、
レンタルスタジオ制度は
7月末で終了とさせていただきます。
ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。