ベイ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

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
10:15/45 HIRO ボディバランス45	10:15/45 ひかり ZUMBA 45		
11:15/45 ひかり すっきりストレッチ	11:15/45 渡邊 MEGADANZ 45		
	12:30/60 大澤 コンビネーションエアロ		
14:00/60 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス45		
	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ＆青竹		
	16:00/60 高橋 Mきっず 体操教室（幼児）体験時要予約		
	17:10/60 高橋 Mきっず 体操教室（小学生）体験時要予約		
		17:45/60 荻野 室賀バレエスクール（ジュニア）体験時要予約	
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 荻野 THEストレッチ（有料 300円）※定員10名	
20:15/45 Mari ヨガ	20:15/45 ともや ボディコンバット45	20:00/90 荻野 室賀バレエスクール（成人）体験時要予約	※要予約※ 20:15/45 HIRO HOT初級ヨガ＆ピラティス ※定員10名（有料 500円）
21:15/60 Kyo'hey HIPHOP		HOTレッスン参加の際は指定のジャンボタオルが必要です。レンタル 160円 購入 3,300円	

火曜日

A Studio	B Studio	C Studio
	10:15/45 Emi 朝ヨガ	
	11:15/45 立花 LesMills DANCE	
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	
	13:15/45 立花 ボディジャム45	
	14:15/45 ひかり ZUMBA 45	
	15:15/45 金田 スタートエアロ	
時間変更 20:00/60 KATE HIPHOP	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
	20:15/60 光山 隔週レッスン	※定員13名 20:40/30 林 バレエPlus ↑ウォーミングアップが済んだ状態でご参加いただくようお願いいたします

有料レッスン 1,000円 ※5日・12日実施

（火） 20:15～
■ 1週目・3週目・5週目 ボディアタック
■ 2週目・4週目 ボディコンバット

水曜日

A Studio	B Studio	C Studio
	10:15/45 保木本 バレトン	
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）
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	
	13:30/45 大澤 ローハイエアロ	
	15:00/45 相沢 やさしいヨガ	15:15/60 荻野 バレエ基礎 ※定員10名（有料 1,000円）
	16:00/50 高橋 Mきっず 体操教室 ひよこクラス（2歳～年少）体験時要予約	16:30/60 荻野 室賀バレエスクール（ジュニア）体験時要予約
	17:10/60 高橋 Mきっず 体操教室（小学生）体験時要予約	
	18:30/30 Jon LesMills CORE	
19:15/45 Yuriko ヨガ	19:15/45 ひかり ボディコンバット45	
	20:15/45 松井 オリジナルエアロ	20:15/45 ひかり ZUMBA 45
		21:15/60 松井 ボディジャム60

木曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
10:15/60 清水 ハタヨガ	10:15/60 名塚 リトモス60		
	11:30/45 清水 バレトン ※定員27名	11:30/45 名塚 オリジナルエアロ	
12:30/45 名塚 ポルドブラ	12:30/60 RYO HipHop all that groove		
＼ NEW ／ 14:00/45 Tamaki からだ引き締めヨガ		13:45/60 RYO HipHop all that groove スキルアップ（成人）	
	15:30/30 Jon LesMills CORE	15:45/60 林 初級バレエ ※定員13名	
	18:00/60 Yume GRUISTARS チアダンス（キッズ）		
19:15/45 AYAKA ヨガ	19:15/45 名塚 リトモス45		19:00/45 中島 HOT 美姿勢ストレッチ
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		

HOTレッスン参加の際は指定のジャンボタオルが必要です。レンタル 160円 購入 3,300円

金曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
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 荻野 THEストレッチ（有料 300円）	
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 荻野 室賀バレエスクール（成人）体験時要予約	※要予約※ 12:15/45 HIRO HOT初級簡単ヨガ ピラティスストレッチ（有料 500円）※定員8名
	12:30/45 堀越 ボディパンプ45 ※定員40名	12:35/45 荻野 バレエバリエーション ※定員5名（有料 2,000円）	
14:00/45 松井 ダンスエアロ	13:45/60 立花 ボディコンバット60 ※3週目はテック+45		
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		
	16:00/60 高橋 Mきっず 体操教室（幼児）体験時要予約		
	17:10/60 高橋 Mきっず 体操教室（小学生）体験時要予約		
19:15/45 HIRO ボディバランス45	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45		
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	
21:15/45 HIRO 初級エアロ ※定員10名（有料 500円）	21:30/30 ともや ボディコンバット30		

テックは自由参加です。テックに参加されない方は14:00までにお入りください。

HOTレッスン参加の際は指定のジャンボタオルが必要です。レンタル 160円 / 購入 3,300円

有料レッスン 700円

テックは自由参加です。テックに参加されない方は17:15までにお入りください。

有料レッスン 500円 ※29日実施

土曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
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～）	
11:20/40 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）	
12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45		
13:15/45 立花 モムチャンフィットネス	13:15/45 HIRO ボディバランス45	13:30/60 Mi2 BREAK STYLE（小学生）	
14:45/45 Mi2 HIPHOP	14:15/45 立花 ボディコンバット45		
	15:15/45 Jon ボディパンプ45 ※定員40名	15:45/60 Mi2 HIPHOP（成人）	
16:00/45 Yuriko ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	16:15/50 中沢 体操教室（幼児）		17:10/40 Yuriko HOT やさしいヨガ
17:00/45 光山 LesMills CORE テック+30	17:15/60 中沢 体操教室（小学生）		
18:00/45 光山 隔週レッスン			
（土）9:00～ カルチャー			
9:00/50 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）		

（土） 18:00～
■ 1週目・3週目・5週目 ボディコンバット
■ 2週目・4週目 ボディアタック

HOTレッスン参加の際は指定のジャンボタオルが必要です。レンタル 160円 購入 3,300円

日曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
	10:30/60 堀越 ボディパンプ60 ※定員40名		
	11:45/60 ボディコンバット60		
12:15/60 平尾 隔週レッスン ※左記参照			
	13:00/45 ボディアタック45		
14:00/45 大久保 ジャイロキネシス® ※1週目・3週目実施	14:00/45 週替わりレッスン		
	15:00/45 週替わりレッスン		
			16:00/45 Yuriko HOTヨガ ※定員12名

（日） 隔週担当
・ボディコンバット
・ボディアタック
■ 1週目・3週目 滝沢
■ 2週目・5週目 ともや

（日） 12:15～
■ 1週目・3週目 ヨガ・ピラティス
■ 2週目・5週目 ペルビックストレッチ

有料レッスン 700円 ※1週目・3週目実施

HOTレッスン参加の際は指定のジャンボタオルが必要です。レンタル 100円 購入 3,300円

■ 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

- 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

■ 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

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