

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2025年9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					10:15/45 Emi	10:15/45 山下		NEW 10:15/45 晴	10:15/45 保木本		10:15/60 清水	10:15/60 名塚			10:15/45 HIRO	10:15/45 長	※定員10名		10:15/45 Cge	10:15/45 大澤	10:00/60 秋庭								
10:30	ボディバランス 45	ZUMBA 45	マシンビラティス Basic ☆☆☆		朝ヨガ	エンジョイ ステップ		リフレッシュ ヨガ	バレトン		ハタヨガ	リトモス 60	10:30/45 Ako マシンビラティス Basic ☆☆☆	ボディバランス 45	エンジョイ エアロ	THEストレッチ (有料 300円)		ダンスをはじめよう!	コンビネーション エアロ	キッズバレエ (小学3年生~)					10:30/60 堀越				
11:00			(女性限定)																										
11:30	すっきりストレッチ	MEGADANZ 45	マシンビラティス Basic ☆☆☆																										
12:00																													
12:30																													
13:00																													
13:30																													
14:00																													
14:30	Jazz																												
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30	ボディバランス 45	ボディパンプ 45	THEストレッチ (有料 300円)																										
20:00																													
20:30	ヨガ	ボディコンバット 45	室賀バレエスクール (成人) 体験時要予約																										
21:00																													
21:30	HIPHOP																												
22:00																													
22:30																													
23:00	<p style="text-align: center;">- マシンビラティス -</p> <p>Start (入門) ... 初めての方でも安心。基本の動きとフォームを学びます。</p> <p>Basic (基礎) ... 基礎を固め、より体幹を意識したエクササイズを中心に行います。</p> <p>レベル ... ☆☆☆~★★★★ (低~高)</p> <p>※初めての方は【Start】または【Basic☆☆☆】のクラスにご参加ください。</p>																												

有料レッスン
1,000円
※2日・9日実施

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レッスンの参加は
お一人様1日1回まで
となります。

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。

(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

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

(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

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

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) 16:00~
■ 1週目・3週目
Basic ☆☆☆
■ 2週目
Basic ☆☆☆

有料レッスン
700円
※1週目・3週目実施

■ 7日 担当: 渡邊
14:00~(45) MEGADANZ45(B)
15:00~(45) 筋力リリース(A)

■ 14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)

■ 21日 担当: 山下
14:00~(45) ダンスエアロ(B)

■ 21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

■ 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 マシンビラティス: 12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 【HOTスタジオ】 16名

■ 予約開始時間: 15日前の23時 ■ 予約締切: 1分前 ■ キャンセル締切: 5分前 ■ 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