

ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2025年 10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				
10:15/45 HIRO ボディバランス 45	10:15/45 ひかり ZUMBA 45	10:15/45 Ako マシンピラティス Basic ☆☆☆		10:15/45 Emi 朝ヨガ	10:15/45 山下 エンジョイ ステップ		10:15/45 萌 リフレッシュ 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	10:30/45 Ako マシンピラティス Basic ☆☆☆ (女性限定)		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 荻野 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～)		10:30/60 堀越 ボディパンプ 60 ※定員40名							
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 Ako マシンピラティス Basic ☆☆☆			11:15/45 立花 LesMills DANCE	11:15/45 Emi マシンピラティス Start (女性限定)	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 ※定員27名	11:30/45 名塚 オリジナル エアロ	11:30/45 Ako マシンピラティス Start		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	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										
		12:15/45 Ako マシンピラティス Start		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 Emi マシンピラティス Basic ☆☆☆	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 ポルドブラ	12:30/60 RYO HipHop all that groove				12:30/45 堀越 ボディパンプ 45 ※定員40名	12:35/60 荻野 バレエ バリエーション ※定員5名 (有料 2,000円)	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	12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA 45										
14:00/60 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス 45		有料レッスン 1,000円 ※7日・14日実施		13:15/45 立花 ボディジャム 45			13:30/45 大澤 ローハイエアロ	13:45/45 荻野 マシンピラティス Start	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)		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 デック+45	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		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										
		15:00/45 ひかり マシンピラティス Basic ☆☆☆			15:15/45 金田 スタートエアロ		15:00/45 相沢 チェアエクササイズ & 背竹	15:15/60 荻野 バレエ基礎 ※定員10名			15:30/30 Jon LesMills CORE	15:45/60 林 初級バレエ ※定員13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	15:00/45 Mari マシンピラティス Basic ☆☆☆		14:45/45 Mi2 HIPHOP	15:15/45 Jon ボディパンプ 45 ※定員40名										
	16:00/60 高橋 Mきつず 体操教室 (幼児) 体験時要予約	16:00/45 ひかり マシンピラティス Basic ☆☆☆					16:00/45 相沢 やさしいヨガ	16:30/60 荻野 室賀バレエ スクール (ジュニア) 体験時要予約					16:00/60 高橋 Mきつず 体操教室 (幼児) 体験時要予約		16:00/60 高橋 Mきつず 体操教室 (小学生) 体験時要予約	16:00/30 Mari マシンピラティス Start (女性限定)		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)										
	17:10/60 高橋 Mきつず 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						17:10/60 高橋 Mきつず 体操教室 (小学生) 体験時要予約					18:00/60 Yume GRUISTARS チアダンス (キッズ)	18:15/30 中島 HOT美姿勢ストレッチ	17:10/60 高橋 Mきつず 体操教室 (小学生) 体験時要予約		17:00/45 光山 LesMills CORE デック+30	17:15/60 中沢 体操教室 (小学生)											
		※定員10名	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		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 Mari マシンピラティス Start	19:15/45 AYAKA ヨガ	19:15/45 名塚 リトモス 45	19:15/45 荻野 マシンピラティス Basic ☆☆☆	19:15/45 HIRO ボディバランス 45	19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	18:30/45 荻野 マシンピラティス Basic ☆☆☆	(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	(土) 9:00～ カルチャー	9:00/60 川島 王統流空手道 (5歳～成人) 体験時要予約	9:00/50 秋庭 キッズバレエ (幼児～ 小学2年生) 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)		20:00/60 KATE HIPHOP	20:15/60 光山 隔週レッスン			20:15/45 松井 オリジナル エアロ	20:15/45 ひかり ZUMBA 45	20:15/45 Mari マシンピラティス Basic ☆☆☆ (女性限定)	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	20:15/30 荻野 マシンピラティス Start (女性限定)	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		カテゴリ											
21:15/60 Kyohey HIPHOP														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	有料レッスン 500円 ※31日実施		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											
																		マシンピラティス											
																		スモールカルチャー											
																		カルチャースクール (別会費)											
- マシンピラティス -							■ 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 マシンピラティス：12名																						
Start (入門) … 初めの方でも安心。基本の動きとフォームを学びます。							【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																						
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。							■ 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																						
レベル … ☆☆☆～★★★★ (低～高)							■ 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																						
※初めての方は【Start】または【Basic☆☆☆】のクラスにご参加ください。																													