ベイシアスポーツクラブ　スタジオプログラム　【 2025年 11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	10:15/45 Ako マシンピラティス Basic★☆☆ （女性限定）	
内容変更 11:15/45 ひかり サークルモビリティ	11:15/45 渡邊 MEGADANZ 45	内容変更 11:15/45 Ako マシンピラティス Shape（お腹）	
＼ NEW ／ 12:15/45 渡邊 リセットストレッチ	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	内容変更 15:00/45 ひかり マシンピラティス Shape（お腹）	
	16:00/60 高橋 Mきっず体操教室（幼児）体験時要予約	16:00/45 ひかり マシンピラティス Basic★★☆	
	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	
＼ NEW ／ 18:30/30 ひかり LesMills DANCE			
19:15/45 HIRO ボディバランス45	19:15/45 Jon ボディバンプ45 ※定員40名	19:15/30 荻野 THEストレッチ	
担当変更 20:15/45 nao ヨガ	担当変更 20:15/45 Ryoma 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	
21:15/60 Kyo'hey HIPHOP			

火曜日

A Studio	B Studio	C Studio
10:15/45 Emi 朝ヨガ	10:15/45 山下 エンジョイステップ	
	11:15/45 立花 LesMills DANCE	内容変更 11:15/45 Emi マシンピラティス Basic★☆☆ （女性限定）
12:15/45 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	内容変更 12:15/45 Emi マシンピラティス Basic★★☆
	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	
	19:15/45 堀越 ボディバンプ45 ※定員40名	19:30/60 林 初級バレエ ※定員13名
20:00/60 KATE HIPHOP	20:15/45 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

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

■ 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 萌 リフレッシュヨガ	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 やさしいバレエ（成人）
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 渡邊 サルセーション	13:30/45 大澤 ローハイエロ	内容変更 13:45/45 荻野 マシンピラティス Basic★☆☆
14:30/45 渡邊 ボディメンテナンス	15:00/45 相沢 チェアエクササイズ＆青竹	15:15/60 荻野 バレエ基礎 ※定員13名
16:00/45 相沢 やさしいヨガ	17:10/60 高橋 Mきっず体操教室（小学生）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
	18:30/30 Jon LesMills CORE	内容変更
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 Shape（お腹）
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）
	21:15/60 松井 ボディジャム60	21:15/45 Mari マシンピラティス Basic★★☆ （女性限定）

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	10:30/45 Emi マシンピラティス Basic★☆☆ （女性限定）	
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	内容変更 11:30/45 Emi マシンピラティス Basic★★☆	
12:30/45 名塚 ポルドブラ	12:30/60 RYO HipHop all that groove		
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）		18:15/30 中島 HOT美姿勢ストレッチ
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★☆☆	19:00/45 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	20:15/30 荻野 マシンピラティス Start （女性限定）	

HOTレッスンの参加はお一人様1日1回までとなります。

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

（木）19:15～ 20:15～ マシンピラティス ※13日・27日のみ実施

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	10:15/30 荻野 THEストレッチ	
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	
	12:30/45 堀越 ボディバンプ45 ※定員40名	＼ NEW ／ 13:15/45 荻野 マシンピラティス Basic★★☆	12:15/45 HIRO HOT初級簡単ヨガ ピラティス ストレッチ
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	15:00/45 Mari マシンピラティス Basic★☆☆	
	16:00/60 高橋 Mきっず体操教室（幼児）体験時要予約	16:00/30 Mari マシンピラティス Start （女性限定）	
	17:10/60 高橋 Mきっず体操教室（小学生）体験時要予約	内容変更 18:30/45 荻野 マシンピラティス Basic★★☆ ※定員7名	
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	20:15/45 ともや ボディアタック45	20:15/45 渡邊 リセットストレッチ	
21:15/45 HIRO エアロビクス（初中級）	＼ NEW ／ 21:15/45 ともや ボディコンバット45		

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プタオルが必要です。レンタル 160円 / 購入 3,300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。

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		
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		
16:00/45 Yuriko ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	15:15/45 Jon ボディバンプ45 ※定員40名	15:45/60 Mi2 HIPHOP（成人）	
17:00/45 光山 LesMills CORE テック+30	16:15/50 中沢 体操教室（幼児）	17:00/60 大嶋 合気道（ジュニア）	17:10/40 Yuriko HOT やさしいヨガ
18:00/45 光山 隔週レッスン	17:15/60 中沢 体操教室（小学生）	18:10/60 大嶋 合気道（成人）	
	（土）9:00～ カルチャー		
	9:00/60 川島 王統流空手道（5歳～成人）	9:00/50 秋庭 キッズバレエ（幼児～小学2年生）体験時要予約	

（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

（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

日曜日

A Studio	B Studio	C Studio	HOT Studio
	10:30/60 堀越 ボディバンプ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 週替わり		
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	15:00/45 マシンピラティス Shape（お腹）（女性限定）	＼ NEW ／ 15:15/30 Yuriko HOTヨガ
		16:00/45 マシンピラティス Basic★★☆	時間変更 16:00/30 Yuriko HOTヨガ

ボディコンバット
■ 2日・16日 担当：Ryoma
■ 9日・30日 担当：ともや

週替わりレッスン
■ 2日 ボディバランス 担当：Ryoma
■ 9日・30日 ボディアタック 担当：ともや

マシンピラティス
■ 2日・9日 担当：ひかり
■ 16日・30日 担当：調整中

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

HOTレッスンの参加はお一人様1日1回までとなります。

(日)週替わりレッスン

■ 2日　担当：渡邊
14:00～(45) MEGADANZ45(B)
15:00～(45) 筋膜リリース(A)

■ 9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)

■ 16日　担当：山下
14:00～(45) ダンスエアロ(B)

■ 30日　調整中

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
マシンピラティス
カルチャースクール（別会費）

- マシンピラティス -

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。
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。
Shape（お腹）… お腹周りのエクササイズを中心に行います。
レベル … ★☆☆～★★★（低～高）
※初めての方は【 Start 】または【 Basic★☆☆ 】のクラスにご参加ください。

■ 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：13名
【 Bスタジオ 】 エアロ・ステップ：39名　ボディバンプ・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