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
- 10:15/45 HIRO ボディバランス45
- 11:15/45 ひかり サークルモビリティ（内容変更）
- ＼NEW／ 12:15/45 渡邊 リセットストレッチ
- 14:00/60 minami Jazz
- ＼NEW／ 18:30/30 ひかり LesMills DANCE
- 19:15/45 HIRO ボディバランス45（担当変更）
- 20:15/45 nao ヨガ
- 21:15/60 Kyo'hey HIPHOP

B Studio
- 10:15/45 ひかり ZUMBA45
- 11:15/45 渡邊 MEGADANZ45
- 12:30/60 大澤 コンビネーションエアロ
- 13:45/45 名塚 リトモス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 Jon ボディパンプ45（担当変更）※定員40名
- 20:15/45 Ryoma ボディコンバット45

C Studio
- 10:15/45 Ako マシンピラティスBasic★☆☆（女性限定）（内容変更）
- 11:15/45 Ako マシンピラティスShape（お腹）（内容変更）
- 15:00/45 ひかり マシンピラティスShape（お腹）（内容変更）
- 16:00/45 ひかり マシンピラティスBasic★★☆
- 17:45/60 荻野 室賀バレエスクール（ジュニア）体験時要予約
- 19:15/30 荻野 THEストレッチ
- 20:00/90 荻野 室賀バレエスクール（成人）体験時要予約

HOT Studio
- 20:15/45 HIRO HOT初級ヨガ＆ピラティス

火曜日

A Studio
- 10:15/45 Emi 朝ヨガ
- 12:15/45 松井 オリジナルエアロ
- 19:15/45 堀越 ボディパンプ45（※定員40名）
- 20:00/60 KATE HIPHOP

B Studio
- 10:15/45 山下 エンジョイステップ
- 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 ZUMBA45
- 15:15/45 金田 スタートエアロ
- 20:15/60 光山 隔週レッスン

C Studio
- 11:15/45 立花 LesMills DANCE
- 11:15/45 Emi マシンピラティスBasic★☆☆（女性限定）（内容変更）
- 12:15/45 Emi マシンピラティスBasic★★☆（内容変更）
- 19:30/60 林 初級バレエ（※定員13名）
  - ※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

水曜日

A Studio
- 10:15/45 萌 リフレッシュヨガ
- 11:15/45 Emi やさしいヨガ
- 12:15/45 浅野 アナトミック骨盤ヨガ
- 13:30/45 渡邊 サルセーション
- 14:30/45 渡邊 ボディメンテナンス
- 16:00/45 相沢 やさしいヨガ
- 19:15/45 Yuriko ヨガ
- 20:15/45 松井 オリジナルエアロ

B Studio
- 10:15/45 保木本 バレトン
- 11:15/45 浅野 ZUMBA45
- 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 チェアエクササイズ＆青竹
- 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 ひかり ボディコンバット45
- 20:15/45 ひかり ZUMBA45
- 21:15/60 松井 ボディジャム60

C Studio
- 11:15/75 保木本 やさしいバレエ（成人）（内容変更）
- 13:45/45 荻野 マシンピラティスBasic★☆☆（内容変更）
- 15:15/60 荻野 バレエ基礎（※定員13名）
- 16:30/60 荻野 室賀バレエスクール（ジュニア）体験時要予約（内容変更）
- 19:15/45 Mari マシンピラティスShape（お腹）（内容変更）
- 20:15/45 Mari マシンピラティスBasic★☆☆（女性限定）
- 21:15/45 Mari マシンピラティスBasic★★☆（女性限定）

木曜日

A Studio
- 10:15/60 清水 ハタヨガ
- 11:30/45 清水 バレトン（※定員27名）
- 12:30/45 名塚 ポルドブラ
- 14:00/45 Tamaki からだ引き締めヨガ
- 19:15/45 AYAKA ヨガ
- 20:15/45 HIRO ボディバランス45

B Studio
- 10:15/60 名塚 リトモス60
- 11:30/45 名塚 オリジナルエアロ
- 12:30/60 RYO HipHop all that groove
- 15:30/30 Jon LesMills CORE
- 18:00/60 Yume GRUISTARS チアダンス（キッズ）
- 19:15/45 名塚 リトモス45
- 20:15/45 名塚 オリジナルエアロ

C Studio
- 10:30/45 Emi マシンピラティスBasic★☆☆（女性限定）（内容変更）
- 11:30/45 Emi マシンピラティスBasic★★☆
- 13:45/60 RYO HipHop all that groove スキルアップ（成人）
- 15:45/60 林 初級バレエ（※定員13名）
- 19:15/45 荻野 マシンピラティスBasic★☆☆
- 20:15/30 荻野 マシンピラティスStart（女性限定）

HOT Studio
- 18:15/30 中島 HOT美姿勢ストレッチ
- 19:00/45 中島 HOT美姿勢ストレッチ

金曜日

A Studio
- 10:15/45 HIRO ボディバランス45
- 11:15/45 HIRO ピラティス
- 14:00/45 松井 ダンスエアロ
- 15:00/45 保木本 バレトン（※1週目・3週目実施）（※定員27名）
- 19:15/45 HIRO ボディバランス45
- 20:15/45 HIRO ピラティス
- 21:15/45 HIRO エアロビクス（初中級）

B Studio
- 10:15/45 長 エンジョイエアロ
- 11:15/45 大澤 オリジナルエアロ
- 12:30/45 堀越 ボディパンプ45（※定員40名）
- 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 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 渡邊 MEGADANZ45
- 20:15/45 ともや ボディアタック45
- ＼NEW／ 21:15/45 ともや ボディコンバット45

C Studio
- 10:15/30 荻野 THEストレッチ
- 11:00/90 荻野 室賀バレエスクール（成人）体験時要予約
- ＼NEW／ 13:15/45 荻野 マシンピラティスBasic★★☆
- 15:00/45 Mari マシンピラティスBasic★☆☆
- 16:00/30 Mari マシンピラティスStart（女性限定）
- 18:30/45 荻野 マシンピラティスBasic★★☆（※定員7名）（内容変更）
- 20:15/45 渡邊 リセットストレッチ

HOT Studio
- 12:15/45 HIRO HOT初級簡単ヨガピラティスストレッチ

土曜日

A Studio
- 10:15/45 Cge ダンスをはじめよう！
- 11:20/40 大澤 中級エアロ
- 12:15/45 HIRO ヨガ
- 13:15/45 立花 モムチャンフィットネス
- 14:45/45 Mi2 HIPHOP
- 16:00/45 Yuriko ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
- 17:00/45 光山 LesMills CORE テック+30
- 18:00/45 光山 隔週レッスン

B Studio
- 10:15/45 大澤 コンビネーションエアロ
- 11:15/45 ひかり ボディジャム45
- 12:15/45 ひかり ZUMBA45
- 13:15/45 HIRO ボディバランス45
- 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）
- 16:15/50 中沢 体操教室（幼児）
- 17:15/60 中沢 体操教室（小学生）
- （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

C Studio
- 10:00/60 秋庭 キッズバレエ（小学3年生～）
- 13:30/60 Mi2 BREAK STYLE（小学生）
- 15:45/60 Mi2 HIPHOP（成人）
- 17:00/60 大嶋 合気道（ジュニア）
- 18:10/60 大嶋 合気道（成人）

HOT Studio
- 17:10/40 Yuriko HOT やさしいヨガ

日曜日

A Studio
- 12:15/60 平尾 隔週レッスン（※左記参照）
- 14:00/45 大久保 ジャイロキネシス®（※1週目・3週目実施）

B 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
- 13:00/45 週替わり
- 14:00/45 週替わりレッスン
- 15:00/45 週替わりレッスン

C Studio
- 15:00/45 マシンピラティスShape（お腹）（女性限定）
- 16:00/45 マシンピラティスBasic★★☆

HOT Studio
- ＼NEW／ 15:15/30 Yuriko HOTヨガ
- 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

（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

（木）19:15～20:15～
マシンピラティス
※13日・27日のみ実施

（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

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 2,750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。

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。

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