

ベシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2025年12月】

月曜日				火曜日			水曜日			木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
A	B	C	HOT	A	B	C	A	B	C	A	B	C	HOT	A	B	C	HOT	A	B	C	HOT	A	B	C	HOT
Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:15/45 HIRO	10:15/45 ひかり	10:15/45 Ako マシンプラティス Basic★☆☆ ※女性限定		10:15/45 Emi	10:15/45 山下		10:15/45 朝	10:15/45 保木本		10:15/60 清水	10:15/60 名塚			10:15/45 HIRO	10:15/45 長	10:15/30 荻野		10:15/45 Cge	10:15/45 大澤	10:15/45 Mari マシンプラティス Basic★☆☆ ※女性限定					
ボディバランス	ZUMBA			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			ボディバランス	エンジョイ エアロ	THEストレッチ		ダンスを はじめよう！	コンビネーション エアロ	NEW マシンプラティス Basic★☆☆ ※女性限定					
11:15/45 ひかり	11:15/45 渡邊	11:15/45 Ako			11:15/45 立花	11:15/45 Emi マシンプラティス Basic★☆☆ ※女性限定	11:15/45 Emi	11:15/45 浅野	11:15/75 保木本					11:15/45 HIRO	11:15/45 大澤	11:00/90 荻野		11:20/40 大澤	11:15/45 ひかり	11:15/45 Mari マシンプラティス Basic★☆☆					
サークル モビリティ	MEGADANZ	マシンプラティス Shape (お腹)			LesMills DANCE		やさしいヨガ	ZUMBA	やさしい バレエ (成人)					ピラティス	オリジナル エアロ	室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約		中級エアロ	ボディジャム	マシンプラティス Basic★☆☆					
12:15/45 渡邊				12:15/45 松井	12:15/45 立花	12:15/45 Emi	12:15/45 浅野			12:30/45 名塚	12:30/60 RYO	NEW マシンプラティス Basic★☆☆					12:15/45 HIRO HOT初級簡単ヨガ ピラティス ストレッチ	ヨガ	ZUMBA	マシンプラティス Shape (お腹)					
リセット ストレッチ	12:30/60 大澤			オリジナル エアロ	モムチャン フィットネス	マシンプラティス Basic★☆☆	アナトミック 骨盤ヨガ	12:30/45 大澤		ボルドブラ	HipHop all that groove			12:30/45 堀越				ボディパン							
時間変更	コンビネーション エアロ			NEW				初級ステップ		時間変更	NEW			13:15/45 荻野		13:15/45 荻野		13:15/45 立花	13:15/45 HIRO						
13:30/60 minami				お腹引き締め ヨガ	ボディジャム		SALSA TION (サルセーション)	ローハリエアロ		13:45/45 Tamaki	13:45/30 立花			マシンプラティス Basic★☆☆				モムチャン フィットネス	ボディバランス						
Jazz	13:45/45 名塚			NEW						からだ引き締め ヨガ	モムチャンフィットネス	NEW		13:45/60 立花				14:00/45 松井	ボディコンバット ※3週目は デッキ+45	HOTレッスン参加の際は 指定のジャンボタールが必要です。 レンタル 160円 / 購入 2,750円					
NEW	リトモス			14:15/45 HIRO	14:15/45 ひかり		14:30/45 渡邊					NEW		14:30/30 立花	LesMills DANCE	14:30/30 堀越 マシンプラティス Start		14:00/45 松井	ボディコンバット ※3週目は デッキ+45						
14:45/45 名塚				NEW	ZUMBA		ボディ メンテナンス	15:00/45 相沢		内容変更		NEW		15:00/45 保木本	15:00/45 松井	15:00/45 Mari		15:00/45 保木本	15:00/45 松井	15:00/45 Mari					
ボルドブラ	15:00/30 Jon	15:00/45 ひかり		15:15/30 ひかり	15:15/45 金田			チェアエクササイズ & 青竹	15:15/60 荻野	15:45/60 林	体幹アップ バレエ ※定員15名			15:00/45 保木本	15:00/45 松井	15:00/45 Mari		15:00/45 保木本	15:00/45 松井	15:00/45 Mari					
				NEW	スタートエアロ				バレエ基礎 ※定員13名					15:15/30 堀越 マシンプラティス 姿勢改善				16:00/60 高橋	Mきつず 体操教室 (幼児) 体験時要予約	16:00/30 Mari マシンプラティス Start					
				16:00/60 高橋	16:00/45 ひかり					16:00/45 相沢				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 (幼児) 体験時要予約	16:00/30 Mari マシンプラティス Start					
														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 マシンプラティス Start		16:15/45 Yuriko	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	体操教室 (幼児)	マシンプラティス 姿勢改善				
														17:10/60 高橋	Mきつず 体操教室 (小学生) 体験時要予約	17:10/60 中沢	17:15/60 ひかり	17:15/60 Mi2	17:15/50 中沢	16:15/45 ひかり	NEW				
														17:10/60 高橋	Mきつず 体操教室 (小学生) 体験時要予約	17:10/60 中沢	17:15/60 ひかり	17:15/60 Mi2	17:15/50 中沢	16:15/45 ひかり	NEW				
														18:00/60 Yume	GRUISTARS チアダンス (キッズ)	18:15/45 Mari	18:15/30 中島			18:30/45 光山 LesMills CORE デッキ+30					
														18:15/45 Mari	18:15/30 中島	18:15/30 中島				18:30/45 光山 LesMills CORE デッキ+30					
														19:00/45 中島	HOT 美姿勢ストレッチ					18:30/45 光山 LesMills CORE デッキ+30					
														19:15/45 HIRO	19:15/45 渡邊	19:15/45 荻野				19:30/45 光山 ボディコンバット					
														19:15/45 Ryoma	19:15/45 Mari	19:15/45 Mari									
														19:15/45 Ryoma	19:15/45 Mari	19:15/45 Mari									
														20:15/45 名塚	20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma	20:15/45 Mari	20:15/45 Mari									
														20:15/45 Ryoma											