

ベシアジアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2026年2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 ボディバランス	10:15/45 ひかり ZUMBA	10:15/45 Ako マシンビラティス Basic★☆☆ ※女性限定 (ジャンプボード)		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			10:15/45 HIRO ボディバランス	10:15/45 長 エンジョイ エアロ	10:15/30 萩野 THEストレッチ		10:15/45 Cge ダンスを はじめよう！	10:15/45 大澤 コンピネーション エアロ	10:15/45 Mari マシンビラティス Shape（脚・お尻） (ジャンプボード)					
11:15/45 ひかり サークル モビリディ	11:15/45 渡邊 MEGADANZ	11:15/45 Ako マシンビラティス Shape（お腹） (ジャンプボード)		11:15/30 山下 コアリズム	11:15/45 立花 LesMills DANCE	11:15/45 Emi マシンビラティス Basic★☆☆ ※女性限定	11:15/45 Emi やさしいヨガ	11:15/45 浅野 ZUMBA	11:15/75 保木本 やさしい バレエ (成人)	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			11:15/45 HIRO ピラティス	11:15/45 大澤 オリジナル エアロ	11:00/90 萩野 室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約		11:20/40 大澤 中級エアロ	11:15/45 ひかり ボディジャム	11:15/45 Mari マシンビラティス Basic★☆☆ (ジャンプボード)					
12:15/45 渡邊 リセット ストレッチ	12:30/60 大澤 コンピネーション エアロ			12:15/45 松井 オリジナル エアロ	12:15/45 立花 momちゃん フィットネス	12:15/45 Emi マシンビラティス 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		12:30/45 名塚 ボルドブラ	12:30/60 RYO HipHop all that groove	12:45/45 立花 マシンビラティス Basic★☆☆			12:30/45 堀越 ボディバンプ		12:15/45 HIRO HOT初級簡単ヨガ ピラティス ストレッチ	12:15/45 HIRO ヨガ	12:15/45 ひかり ZUMBA	12:15/45 Mari マシンビラティス Shape（お腹） (ジャンプボード)		12:15/60 平尾 ボディコンパット ※上記参照			
13:30/60 minami Jazz	13:45/45 名塚 リトモス			13:15/45 HIRO お腹引き締め ヨガ	13:15/45 立花 ボディジャム		13:30/45 渡邊 SALSA TION (サルセーション)	13:30/45 大澤 ローハイエアロ		13:45/45 Tamaki からだ引き締め ヨガ	13:45/30 立花 momちゃんフィットネス			13:15/45 萩野 マシンビラティス Basic★★☆	13:45/60 立花 ボディコンパット ※3週目は デッキ+45		13:15/45 立花 momちゃん フィットネス	13:15/45 HIRO ボディバランス			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 ひかり マシンビラティス Shape（お腹） (女性限定)			
14:45/45 名塚 ボルドブラ	15:00/30 Jon ボディバンプ	15:00/45 ひかり マシンビラティス Shape（お腹） (ジャンプボード)		14:15/45 HIRO ボディバランス	14:15/45 ひかり ZUMBA		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 萩野 バレエ基礎 ※定員13名	15:45/60 林 体幹アップ バレエ ※定員15名			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	15:00/45 松井 ボディジャム	15:00/45 Mari マシンビラティス Basic★☆☆		14:15/45 MI2 BREAK STYLE	14:15/45 立花 ボディコンパット			15:00/45 HIPHOP	15:00/45 ひかり ボディバンプ		
				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 マシンビラティス Shape（脚・お尻） (ジャンプボード)		16:00/45 相沢 やさしいヨガ		16:30/60 萩野 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	17:45/60 萩野 室賀バレエ スクール (ジュニア) 体験時要予約	18:00/60 Yume GRUISTARS チアダンス (キッズ)	18:15/45 Mari マシンビラティス Basic★☆☆	18:15/30 中島 HOT美姿勢ストレッチ	18:30/30 萩野 マシンビラティス Shape（お腹）	18:30/45 光山 LesMills CORE デッキ+30		17:15/60 MI2 HIPHOP	17:15/60 中沢 体操教室 (小学生)	17:15/60 ひかり マシンビラティス Basic★★☆ (ジャンプボード)	17:15/40 Yuriko HOT やさしいヨガ				
18:30/30 ひかり LesMills DANCE																									
19:15/45 立花 momちゃん フィットネス	19:15/45 Ryoma ボディバランス			19:15/45 HIRO 温活ヨガ	19:15/45 ひかり サークル モビリディ	19:15/45 堀越 ボディバンプ	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 ボディコンパット	19:15/30 萩野 THEストレッチ	19:15/45 名塚 リトモス	19:15/45 Ryoma ボディコンパット	19:15/45 Mari マシンビラティス Shape（お腹） ※女性限定			19:15/45 HIRO ボディバランス	19:15/45 渡邊 MEGADANZ	19:15/45 萩野 マシンビラティス Basic★★☆					
20:15/45 nao 週替わりヨガ ※下記参照	20:15/45 Ryoma ボディコンパット	20:15/45 立花 マシンビラティス Basic★☆☆	20:15/45 HIRO ディープブレス ヨガ	20:15/45 ひかり ボディジャム	20:15/60 光山 ボディアタック	20:40/30 林 バレエPlus	※定員13名	20:15/45 松井 オリジナル エアロ	20:15/45 ひかり ZUMBA	20:00/90 萩野 室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約	20:15/45 名塚 オリジナル エアロ	20:15/45 Ryoma ボディバランス	20:15/45 Mari マシンビラティス 姿勢改善		20:15/45 渡邊 リセット ストレッチ	20:15/45 ともや ボディアタック	20:15/30 萩野 マシンビラティス Basic★☆☆ ※女性限定	20:15/45 HIRO リセット ストレッチ	20:15/45 ともや ボディコンパット						
21:15/60 Kyohey HIPHOP	21:15/30 大太郎 ボディバンプ																								