

# ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2026年3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				
10:00																														
10:30	ボディバランス	ZUMBA	マシンプラティス Basic☆☆☆ ※女性限定 (ジャンプボード)		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!	コンピネーション エアロ	マシンプラティス Shape (脚・お尻) (ジャンプボード)						ボディコンバット				
11:00																											ボディコンバット			
11:30	サークル モビリティ	MEGADANZ	マシンプラティス Shape (お腹) (ジャンプボード)		コアリズム	LesMills DANCE	マシンプラティス Basic☆☆☆ ※女性限定	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☆☆☆ (ジャンプボード)						ボディコンバット				
12:00																														
12:30	リセット ストレッチ				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®						ホルドブラ	HipHop all that groove	マシンプラティス Basic☆☆☆														
13:00																														
13:30																														
13:30																														
14:00	Jazz				お腹引き締め ヨガ	ボディジャム		SALSA TION (サルセーション)	ローハイエアロ		からだ引き締め ヨガ																			
14:30																														
14:30																														
15:00	ホルドブラ																													
15:30																														
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30																														
20:00																														
20:30																														
21:00																														
21:30																														
22:00																														
22:30	<p>■ 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 マシンプラティス：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</p> <p>■ 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</p> <p>■ 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</p>																													
23:00	<p>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いきます。                  Shape ... お腹、脚・お尻を引き締めましょう。                  姿勢改善 ... 背骨や骨盤の位置を整え、姿勢改善を目指します。                  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。</p>																													

(日) 12:15~  
 ■ 1週目・3週目  
 ヨガ・ピラティス  
 ■ 2週目・5週目  
 ヘルピックスストレッチ

ボディコンバット  
 ■ 1日・8日  
 担当：Ryoma  
 ■ 15日・29日  
 担当：ともや

週替わりレッスン  
 ■ 1日・8日  
 ボディバランス  
 担当：Ryoma  
 ■ 15日・29日  
 ボディアタック  
 担当：ともや

デックは自由参加です。  
 デ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レッスン参加について  
 ・お一人様1日1回限り  
 ・指定ジャンボタオル必須  
 レンタル 160円  
 購入 2,750円

HOTレッスン参加について  
 ・お一人様1日1回限り  
 ・指定ジャンボタオル必須  
 レンタル 160円  
 購入 2,750円

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

※不定期開催  
 実施日は  
 会員マイページの  
 予約画面より  
 ご確認ください。

HOTレッスン参加について  
 ・お一人様1日1回限り  
 ・指定ジャンボタオル必須  
 レンタル 160円  
 購入 2,750円

(日) 週替わりレッスン

- 1日 担当：渡邊  
 14:00~(45) MEGADANZ45(B)  
 15:00~(45) 筋膜リリース(A)
- 8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)
- 15日 担当：山下  
 14:00~(45) ダンスエアロ(B)
- 15日 担当：CobA  
 15:00~(60) CobAダンス塾(A)  
 16:05~(60) CobAダンス塾(A)

デックは自由参加です。  
 デックに参加されない方は  
 18:45までにお入りください。

(月) 20:15~  
 ■ 2日・16日・30日  
 美姿勢骨盤ヨガ  
 ■ 9日・23日  
 リラックスヨガ

デックは自由参加です。  
 デックに参加されない方は  
 18:45までにお入りください。

デックは自由参加です。  
 デックに参加されない方は  
 18:45までにお入りください。