

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	10:15/45 HIRO ボディバランス	10:15/45 ひかり ZUMBA	10:15/45 Ako マシンプラティス 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 晴 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 コンビネーション エアロ	10:15/45 Mari マシンプラティス Shape (脚・お尻) (ジャンプボード)						10:30/60 堀越 ボディパン ※定員40名				ボディコンバット ■ 1日・8日 担当: Ryoma ■ 15日・29日 担当: ともや					
11:00																																			
11:30	11:15/45 ひかり サークル モビリティ	11:15/45 渡邊 MEGADANZ	11:15/45 Ako マシンプラティス Shape (お腹) (ジャンプボード)		11:15/30 山下 コアリズム	11:15/45 Emi LesMills DANCE	11:15/45 Emi マシンプラティス 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 マシンプラティス Basic☆☆☆ (ジャンプボード)						11:45/60 ボディコンバット									
12:00																																			
12:30	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			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	12:15/45 Emi マシンプラティス 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 マシンプラティス Basic☆☆☆		12:30/45 堀越 ボディパン		12:15/45 HIRO HOT初級曲 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 マシンプラティス Shape (お腹) (ジャンプボード)						12:15/60 平尾 ボディコンバット								
13:00																																			
13:30	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 モムチャン フィットネス		13:15/45 萩野 マシンプラティス Basic☆☆☆	13:45/60 立花 ボディコンバット		13:15/45 立花 モムチャン フィットネス		13:15/45 立花 ボディバランス	13:15/45 HIRO ボディバランス						13:00/45 週替わり レッスン									
14:00																																			
14:30																																			
15:00	14:45/45 名塚 ボルドブラ	15:00/30 Jon ボディパン	15:00/45 ひかり マシンプラティス Shape (お腹) (ジャンプボード)		15:15/30 ひかり ボディコンバット	15:15/45 金田 スタートエアロ		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			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 マシンプラティス Basic☆☆☆		15:15/45 Mi2 HIPHOP	15:15/45 Jon ボディパン						15:00/45 週替わり レッスン				15:15/30 Yuriko HOTヨガ						
15:30																																			
16:00																																			
16:30																																			
17:00																																			
17:30																																			
18:00																																			
18:30	18:30/30 ひかり LesMills DANCE																																		
19:00																																			
19:30	19:15/45 立花 モムチャン 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 モビリティ	19:15/45 堀越 ボディパン	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 ボディコンバット	19:15/30 萩野 THEストレッチ	19:15/45 名塚 リトモス	19:15/45 Ryoma ボディコンバット	19:15/45 Mari マシンプラティス Shape (お腹) ※女性限定	19:00/45 中島 HOT美姿勢 ストレッチ		18:30/30 萩野 マシンプラティス Shape (お腹)	18:30/45 光山 LesMills CORE テック+30						19:30/45 光山 ボディコンバット										
20:00																																			
20:30	20:15/45 nao 週替わりヨガ ※下記参照	20:15/45 Ryoma ボディコンバット	20:15/45 立花 マシンプラティス Basic☆☆☆	20:15/45 HIRO ディープ プレス 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		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 マシンプラティス Shape (お腹) 姿勢改善	20:15/45 HIRO 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 マシンプラティス Basic☆☆☆ ※女性限定	20:15/45 HIRO ベーシック ヨガ																	
21:00																																			
21:30	21:15/60 Kyo'hey HIPHOP	21:15/30 大太郎 ボディパン			21:15/60 KATE HIPHOP	21:30/30 光山 LesMills CORE			21:15/60 松井 ボディジャム		21:15/45 AYAKA 快眠ヨガ																								
22:00																																			
22:30																																			
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行います。 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

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)

■ 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・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

カテゴリ
 ストレngth (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
 マシンプラティス
 HOTレッスン
 カルチャースクール (別会場)