

# ベイシアスポーツクラブ スタジオプログラム 【2026年4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)										
11:00																														
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		11:20/40 大澤	11:15/45 ひかり	11:15/45 Mari マシンプラティス Basic☆☆☆ (ジャンプボード)										
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®																						
13:00																														
13:30																														
13:30	13:30/60 minami				隔週レッスン ※左記参照	ボディジャム		時間変更																						
14:00	Jazz																													
14:30																														
14:45																														
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	モムチャン フィットネス	ボディバランス			サークル モビリティ	ボディパン		ヨガ	ボディコンバット		リトモス	ボディコンバット		ボディバランス	MEGADANZ	マシンプラティス Basic☆☆☆														
20:00																														
20:30	美姿勢骨盤ヨガ	ボディコンバット	マシンプラティス Basic☆☆☆		ボディアタック			オリジナル エアロ	ZUMBA	室賀バレエ スクール (成人) 体験時要予約	オリジナル エアロ	ボディバランス	マシンプラティス 姿勢改善	リセット ストレッチ	ボディアタック	マシンプラティス Basic☆☆☆ ※女性限定														
21:00																														
21:30	HIPHOP				HIPHOP	LesMills CORE																								
22:30	<p style="text-align: center;">- マシンプラティス -</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>Shape ... お腹、脚・お尻を引き締めましょう。</p> <p>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。</p> <p>レベル ... ☆☆☆~☆☆☆ (低~高)</p> <p>※初めての方は【Start】または【Basic☆☆☆】のクラスにご参加ください。</p>																													
23:00	<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</p> <p>【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</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>																													

(火) 13:15~  
■ 7日・21日  
お腹引き締めヨガ  
■ 14日・28日  
疲労回復ストレッチ

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

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  
指定のジャンボタールが必要です。  
レンタル 160円 / 購入 2,750円

(土) 11:15~  
■ 4日・18日  
MEGADANZ  
■ 11日・25日  
ボディジャム

■ 5日・12日 のみ実施

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

※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  
・指定ジャンボタール必須  
レンタル 160円  
購入 2,750円

(日) 週替わりレッスン

■ 5日 担当：渡邊  
14:00~(45) MEGADANZ45(B)  
15:00~(45) 筋膜リリース(A)

■ 12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)

■ 19日 担当：山下  
14:00~(45) ダンスエアロ(B)

ボディコンバット  
■ 5日・19日  
担当：Ryoma  
■ 12日  
担当：ともや

週替わりレッスン  
■ 5日・19日  
ボディバランス  
担当：Ryoma  
■ 12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  
18:45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

マシンプラティス

HOTレッスン

カルチャースクール (別会場)