

# 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!	コンビネーション 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				内容変更			時間変更		NEW																				
14:00	Jazz				隔週レッスン ※左記参照	ボディジャム		ボディメンテナンス	ローハイエアロ	K-POP																				
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																												
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☆☆☆																											
21:00																														
21:30																														
22:00																														
22:30																														
23:00	<p>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いきます。</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>																													

**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

**(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

**(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**

- 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)

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。

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

**(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
- ・指定ジャンボタオル必須
- レンタル 160円
- 購入 2,750円

■ 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

■ 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