ベイシアスポーツクラブ　スタジオプログラム　【 2025年 4月 】

月曜日

A Studio
- 10:15/45 HIRO ボディバランス45
- 11:15/45 ひかり すっきりストレッチ
- 14:00/60 minami Jazz
- 19:15/45 HIRO ボディバランス45
- 20:15/45 Mari ヨガ

B Studio
- 10:15/45 ひかり ZUMBA 45
- 11:15/45 渡邊 MEGADANZ 45
- 12:30/60 大澤 コンビネーションエアロ
- 13:45/45 名塚 リトモス45
- 15:00/45 相沢 チェアエクササイズ＆青竹
- 16:00/60 高橋 Mきっず体操教室（幼児）体験時要予約
- 17:10/60 高橋 Mきっず体操教室（小学生）体験時要予約
- 19:15/45 Jon ボディパンプ45 ※定員40名
- 20:15/45 ともや ボディコンバット45

C Studio
- 13:15/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 14:30/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 17:45/60 荻野 室賀バレエスクール（ジュニア）体験時要予約
- 19:15/30 荻野 THEストレッチ (有料 300円) ※定員10名
- 20:00/90 荻野 室賀バレエスクール（成人）体験時要予約

HOT Studio
- ※要予約※ 20:15/45 HIRO HOT初級ヨガ＆ピラティス ※定員10名 (有料 500円)

火曜日

A Studio
- 13:15/60 松井 オリジナルエアロ
- 19:30/60 KATE HIPHOP

B Studio
- 10:15/45 Emi 朝ヨガ
- 11:15/45 立花 LesMills DANCE
- 12:15/45 立花 モムチャンフィットネス
- 13:15/45 立花 ボディジャム45
- 14:15/45 ひかり ZUMBA 45
- 15:15/45 金田 スタートエアロ
- 19:15/45 堀越 ボディパンプ45 ※定員40名
- 20:15/60 光山 ボディアタック60

C Studio
- 14:15/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 19:30/60 林 初級バレエ ※定員13名 ※定員13名
- 20:40/30 林 バレエPlus ↑ウォーミングアップが済んだ状態でご参加いただくようお願いいたします

HOT Studio

有料レッスン 1,000円 ※8日・29日実施

水曜日

A Studio
- 10:15/45 立花 ストレッチポール
- 11:15/45 Emi やさしいヨガ
- 12:15/45 浅野 アナトミック骨盤ヨガ
- 17:45/45 関口 フラダンス（キッズ）
- 19:15/45 Yuriko ヨガ
- 20:15/45 松井 オリジナルエアロ

B Studio
- 10:15/45 保木本 バレトン
- 11:15/45 浅野 ZUMBA 45
- 12:30/45 大澤 初級ステップ
- 13:30/45 大澤 ローハイエアロ
- 15:00/45 相沢 やさしいヨガ
- 16:00/50 高橋 Mきっず体操教室 ひよこクラス（2歳～年少）体験時要予約
- 17:10/60 高橋 Mきっず体操教室（小学生）体験時要予約
- 18:30/30 Jon LesMills CORE
- 19:15/45 ひかり ボディコンバット45
- 20:15/45 ひかり ZUMBA 45
- 21:15/60 松井 ボディジャム60

C Studio
- 11:15/75 保木本 はじめてのバレエ ※定員10名 (有料 1,000円)
- 13:30/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 15:15/60 荻野 バレエ基礎 ※定員10名 (有料 1,000円)
- 16:30/60 荻野 室賀バレエスクール（ジュニア）体験時要予約
- 21:00/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円

HOT Studio

木曜日

A Studio
- 10:15/60 清水 ハタヨガ
- 11:30/45 清水 バレトン
- 12:30/45 名塚 ポルドブラ
- 19:15/45 AYAKA ヨガ
- 20:15/45 HIRO ボディバランス45

B Studio
- 10:15/60 名塚 リトモス60
- 11:30/45 名塚 オリジナルエアロ
- 12:30/60 RYO HipHop all that groove
- 15:30/30 Jon LesMills CORE
- 19:15/45 名塚 リトモス45
- 20:15/45 名塚 オリジナルエアロ

C Studio
- 10:15/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 11:30/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 13:45/60 RYO HipHop all that groove スキルアップ（成人）
- 15:45/60 林 初級バレエ ※定員13名
- 17:00/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 20:00/60 K-POP（小学校高学年～中学生）
- 21:15/60 kangkong Style HIPHOP

HOT Studio
- 19:00/45 中島 HOT美姿勢ストレッチ

金曜日

A Studio
- 10:15/45 HIRO ボディバランス45
- 11:15/45 HIRO ピラティス
- 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
- 19:15/45 HIRO ボディバランス45
- 20:15/45 HIRO ピラティス
- 21:15/45 HIRO 初級エアロ ※定員10名 (有料 500円)

B Studio
- 10:15/45 長 エンジョイエアロ
- 11:15/45 大澤 オリジナルエアロ
- 12:30/45 堀越 ボディパンプ45 ※定員40名
- 13:45/60 立花 ボディコンバット60 ※18日はテック+45
- 15:00/45 松井 ボディジャム45
- 16:00/60 高橋 Mきっず体操教室（幼児）体験時要予約
- 17:10/60 高橋 Mきっず体操教室（小学生）体験時要予約
- 19:15/45 渡邊 MEGADANZ 45
- 20:15/60 ともや ボディアタック60
- 21:30/30 ともや ボディコンバット30

C Studio
- ※定員10名 10:15/30 荻野 THEストレッチ (有料 300円)
- 11:00/90 荻野 室賀バレエスクール（成人）体験時要予約
- 12:35/45 荻野 バレエバリエーション ※定員5名 (有料 2,000円)
- 14:15/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 15:30/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 16:45/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 18:00/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 20:15/45 渡邊 リセットストレッチ

HOT Studio
- 有料レッスン 700円
- ※要予約※ 12:15/45 HIRO HOT初級簡単ヨガ ピラティス ストレッチ (有料 500円) ※定員8名

有料レッスン 500円 ※18日実施

土曜日

A Studio
- 10:15/45 Cge ダンスをはじめよう！
- 11:20/40 大澤 中級エアロ
- 12:15/45 HIRO ヨガ
- 13:15/45 立花 モムチャンフィットネス
- 14:45/45 Mi2 HIPHOP
- 16:00/45 Yuriko ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
- 17:30/30 光山 LesMills CORE
- 17:45/45 光山 ボディアタック45
- （土）9:00～ カルチャー
- 9:00/50 秋庭 キッズバレエ（幼児～小学2年生）体験時要予約

B Studio
- 10:15/45 大澤 コンビネーションエアロ
- 11:15/45 ひかり ボディジャム45
- 12:15/45 ひかり ZUMBA 45
- 13:15/45 HIRO ボディバランス45
- 14:15/45 立花 ボディコンバット45
- 15:15/45 Jon ボディパンプ45 ※定員40名
- 16:15/50 中沢 体操教室（幼児）
- 17:15/60 中沢 体操教室（小学生）
- 9:00/60 川島 王統流空手道（5歳～成人）

C Studio
- 10:00/60 秋庭 キッズバレエ（小学3年生～）
- 11:05/60 Cge Cge Number（成人）
- 13:30/60 Mi2 BREAK STYLE（小学生）
- 15:45/60 Mi2 HIPHOP（成人）
- 19:00/60 Cge Critical-State's（成人）

HOT Studio
- 17:10/40 Yuriko HOT やさしいヨガ

（日） 隔週担当
- ・ボディコンバット
- ・ボディアタック
- ■ 1週目・3週目 滝沢
- ■ 2週目・5週目 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 ペルビックストレッチ

日曜日

A Studio
- 12:15/60 平尾 隔週レッスン ※左記参照
- 14:00/45 大久保 ジャイロキネシス® ※1週目・3週目実施

B Studio
- 10:30/60 堀越 ボディパンプ60 ※定員40名
- 11:45/60 ボディコンバット60
- 13:00/45 ボディアタック45
- 14:00/45 週替わりレッスン
- 15:00/45 週替わりレッスン

C Studio
- 10:15/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 11:30/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 12:45/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 14:00/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円
- 15:15/60 スタジオレンタル ●1～5名 1h/2,000円 ●6～10名 1h/4,000円

HOT Studio
- 16:00/45 Yuriko HOTヨガ ※定員12名

有料レッスン 700円 ※1週目・3週目実施

- ■ 6日　担当：渡邊
  - 14:00～(45) MEGADANZ45(B)
  - 15:00～(45) 筋膜リリース（A）
- ■ 13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)

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
- スモールカルチャー（有料・一部を除いて予約不要）
- 有料レッスン
- カルチャースクール（別途会費制）

スモールカルチャー・有料レッスンとは？

都度払いの有料クラスです
クラスによって内容・料金は異なります
※料金の支払い方法は予約時に
スマホでクレジット決済となります

- ■ 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　HOTスタジオ：16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
- ■ 予約開始時間：14日前の午前0時　■ 予約締切：1分前　■ キャンセル締切：1時間前　■ 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

[4月営業スケジュール]

- ■ 休館日：11日(金)・27日(日)
- ■ 短縮営業：29日(火/祝日)　10:00～19:00