

フィットネスクラブBIO 5月プログラム

MON(月曜日)			TUE(火曜日)			WED(水曜日)			THU(木曜日)			FRI(金曜日)		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
	9:00～9:30 フリー解放		7:00～7:45 朝ヨガ Ami							9:00～9:30 フリー解放			9:00～9:30 フリー解放	
10:00	定員30名 10:00～10:45 ストレッチーズ マユミ	定員20名 10:00～10:45 背骨 コンディショニング 小林	定員30名 10:00～10:45 ピラティス マユミ	定員20名 10:00～10:45 朝活ヨガ 美貴		定員30名 10:00～10:45 マットサイエンス 美貴			定員30名 10:00～10:45 ZUMBA 藤本	定員20名 10:00～10:45 らくらくエアロ RIKA		定員30名 10:00～10:45 かんたんエアロ 美貴	定員20名 10:00～10:45 マットサイエンス 白木	
11:00	定員24名 11:15～12:00 ボディパンプ 菊野	定員20名 11:15～12:00 アシュタンガ ストレッチ	定員30名 11:15～12:00 パレトン マユミ			定員30名 11:15～12:00 背骨 コンディショニング 美貴		10:25～11:10 ゆっくり クロール	定員30名 11:15～12:00 かんたんヨガ 美貴	定員20名 11:15～12:00 Wの刺激 藤本	11:00～11:45 かんたん背泳ぎ	定員30名 11:15～12:00 ZUMBA 白木	定員20名 11:15～12:00 スローヨガ 美貴	11:00～11:30 かんたん平泳ぎ
12:00		美貴						11:15～12:00 かんたん バタフライ			11:50～12:35 かんたん 平泳ぎ			11:35～12:05 かんたんバタフライ
13:00	定員30名 12:30～13:15 やさしいエアロ RIKA		定員30名 12:30～13:15 ZUMBA 山下	定員20名 12:20～13:20 JAZZダンス マユミ		定員24名 12:30～13:15 スローステップ 白木		12:15～13:15 水中ウォーク アクアロ 白石	定員30名 12:30～13:15 コアダンス マユミ		12:40～13:10 4種目泳ごう 伊藤(洋)	定員30名 12:30～13:15 背骨 コンディショニング 小林	定員20名 12:30～13:15 DISCO WORLD 山下	
14:00	定員23名 13:45～14:45 モーター コントロール エクササイズ 白木	定員20名 13:30～14:15 かんたんヨガ RIKA	13:00～13:30 水慣れスイム 菊野		定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	定員30名 13:45～14:30 筋膜リリース 白木		▲NEW	定員30名 13:45～14:30 インヨガ マユミ		定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	小林	定員20名 13:45～14:30 ボディバランス RIKA	
15:00		▲NEW			15:00～15:45 クロール やってみよう 菊野	定員30名 14:50～15:35 ストレッチパレエ マユミ				12:30～18:45 フリー解放				
16:00		14:45～18:30 フリー解放		13:50～18:45 フリー解放			9:00～20:00 フリー解放						15:00～18:45 フリー解放	
17:00														
18:00														
19:00	▼NEW 定員30名 19:15～20:00 ボディアタック 藤田	定員20名 19:00～19:45 ZUMBA NANA	定員24名 19:15～20:00 ボディステップ RIKA	定員17名 19:15～20:00 レズミルズ コア 菊野		定員24名 19:30～20:15 ボディパンプ HIBIKI			定員30名 19:00～19:45 隔週レッスン yasu	定員17名 19:15～19:45 レズミルズ コア 菊野		定員30名 19:15～20:00 パレトン マユミ	定員10名 19:15～20:00 RPM 柴田	定員13名 19:30～20:30 水中バレー スタッフ
20:00	▼NEW 定員30名 20:30～21:15 ボディジャム 藤田		定員30名 20:30～21:15 ZUMBA 藤本	定員20名 20:30～21:30 ボディバランス RIKA		定員30名 20:35～21:20 ボディコンバット HIBIKI			定員24名 20:15～21:15 ボディパンプ 菊野			定員30名 20:30～21:30 ボディアタック HIBIKI		
21:00		20:15～22:00 フリー開放								20:15～22:00 フリー開放			20:30～22:00 フリー開放	
22:00							Shun 21:45～22:00 フリー開放							

スタジオレッスン参加のご案内

1週間前の23時 WEB予約開始

会員サイト



対象レッスン: 19時以降のレッスン

＋土曜日 ZUMBA＋日曜日 RPM

予約枠: BIO会員1日2本 他店舗会員1日1本

レッスン開始60分前 整理券配布開始

ご予約いただいた順に整理券を配布します

フロントにて整理券をお受け取りください

レッスン開始15分前 入場開始

整理券番号順で入場

キャンセル

- ・レッスン前日の23:00まではWEB、それ以降はお電話でご連絡ください
- ・レッスン開始15分前までに整理券を取りに来られない場合はキャンセルといたします

注意事項

- ・整理券を取る列への整列は1時間15分前からお並びいただけます
- ・他店舗会員が1本目のレッスンに参加した場合は2本目の予約は無効となります
- ・レッスン中は携帯電話をマナーモードに設定のうえご利用は控えください

代行発生時のWEB予約について

- ・予約開始～レッスン前日までに代行が発生
- ・同じレッスンの場合は予約はそのまま
- ・違うレッスンの場合は予約を取り直し

- ・レッスン当日に代行が発生
- ・同じレッスンの場合は予約はそのまま
- ・違うレッスンの場合は予約はなしで整理券を配布

ゴールデンウィークのプログラムに関して

対象日

下記日程はゴールデンウィークプログラムに変更させていただきます

5月3日(土)～5月6日(火)

ゴールデンウィーク期間中のプログラムは
ホームページの『祝日プログラム』からご覧くださいませ

SAT(土曜日)			SUN(日曜日)		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
定員30名 10:00～10:45 美ユーター Body Wave 藤本	9:00～12:00 フリー開放		定員30名 10:00～10:45 コアダンス マユミ	9:00～11:45 フリー解放	
定員30名 11:15～12:00 ZUMBA 藤本(WEB)			定員30名 11:15～12:00 ピラティス マユミ		
定員30名 12:30～13:15 HIPHOP 大野					
定員15名 12:30～13:15 バランスボールDX 菊野				12:15～13:00 エアリアルヨガ マユミ 【有料】	
定員30名 13:45～14:30 JAZZダンス SOYOMI	定員20名 13:45～14:30 ボディコンバット RIKA	定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	定員24名 13:45～14:30 らくらくステップ 川口	定員10名 13:45～14:30 RPM 柴田(WEB)	
定員24名 15:00～15:45 ボディステップ RIKA	定員20名 15:00～16:00 Q-Ren骨盤体操 菊野				
	16:30～21:00 フリー開放			15:00～19:00 フリー解放	

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

フィットネスクラブBIO ゴールデンウィークプログラム

5月3日(土)			5月4日(日)			5月5日(月)			5月6日(火)		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00				9:00～9:30 フリー開放							
10:00	定員30名 10:00～10:45 ZUMBA 藤本			定員10名 10:00～10:45 RPM 柴田		定員30名 10:00～10:45 ストレッチーズ マユミ	9:00～12:30 フリー解放		定員30名 10:00～10:45 スローヨガ 美貴		
11:00	定員30名 11:15～12:00 HIPHOP 大野	9:00～14:00 フリー解放	定員30名 11:15～12:00 ボディコンバット RIKA			定員30名 11:00～11:45 背骨 コンディショニング 小林			定員30名 11:15～12:00 バレトン マユミ	9:00～14:00 フリー解放	
12:00	定員30名 12:30～13:15 JAZZダンス SOYOMI	定員13名 12:15～13:15 水中バレー 藤本	定員24名 12:30～13:15 ボディステップ RIKA	11:15～14:00 フリー開放		定員24名 12:15～13:00 ボディパンプ 菊野		12:00～13:00 水中ウォーク アクアロ 柴田	定員30名 12:30～13:15 ZUMBA 山下		
13:00							定員20名 13:00～13:45 歌謡曲エアロ 白木				
14:00											

ゴールデンウィーク特別営業の為、施設のご利用時間が下記の通り変更となります。
スタジオレッスンのWEB予約はございません。

1階マシンジムエリアは24時間いつでもご利用いただけます。

ゴールデンウィーク 特別営業期間

5月3日～5月6日

スタッフ在中時間（浴室・更衣室ご利用時間）

6:00～**15:00**

プールご利用時間

6:00～**14:00**

～レッスン整理券の配布時間～

BIO会員様:レッスン開始の60分前から配布

※01会員様:レッスン開始の30分前から配布