

フィットネスクラブB10 8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 はじめてピラティス 白木	▼CHECK 8月の芳形の スイムレッスンは 全日休講です	
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 美貴		定員30名 11:15～12:00 バレトン マユミ		▼CHECK 5日・12日 休講	定員30名 11:15～12:00 背骨 コンディショニング 美貴		11:10～11:55 ゆっくり クロール 伊藤(洋)	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 歌謡曲エアロ 白木	定員20名 11:15～12:00 スローヨガ 美貴		
12:00									12:00～12:45 かんたん バタフライ	定員30名 12:30～13:15 コアダンス マユミ		11:50～12:35 かんたん 平泳ぎ 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		
13:00	12:30～13:15 やさしいエアロ RIKA	12:30～13:15 ZUMBA 白木	13:00～13:30 水慣れスイム 菊野	12:30～13:15 ZUMBA 山下	12:20～13:20 JAZZダンス マユミ	12:15～13:15 水中ウォーク アクアロ 白石	定員24名 12:30～13:15 かんたんステップ 白木			定員30名 13:45～14:30 インヨガ 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20名 13:45～14:30 かんたんヨガ RIKA	13:30～14:30 水中ウォーク アクアロ 柴田			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					13:30～14:30 水中バレー スタッフ	定員20名 13:45～14:30 ボディバランス RIKA	13:30～14:30 水中ウォーク アクアロ 柴田		
15:00						15:00～15:45 クロール やってみよう 菊野	定員30名 14:50～15:35 ストレッチバレエ マユミ									
16:00																
17:00	4日・18日 ボディアタック															
18:00	25日 ボディコンバット															
19:00	▼NEW 定員30名 19:15～20:00 隔週レッスン 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20名 19:15～19:45 ポイント筋膜リリース 菊野		定員30名 19:15～20:00 バレトン 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	定員30名 20:20～21:05 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20名 20:30～21:15 LES MILLS DANCE Shun		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	20:30～22:00 フリー開放		
21:00		20:15～22:00 フリー開放														
22:00									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お控えください

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

祝日プログラムに関して

対象日

下記日程は祝日プログラム・お盆プログラムでの実施となります

8月11日(月)祝日

8月12日(火)～15日(金)お盆

祝日プログラムとお盆プログラムは
公式ホームページのプログラム情報からご確認ください!

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					12:15～13:00 エアリアルヨガ マユミ 【有料】
定員20名 13:45～14:30 JAZZダンス SOYOMI	定員15名 12:30～13:15 バランスボールDX 菊野	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				15:00～19:00 フリー解放
	16:30～21:00 フリー開放				

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

8月

祝日プログラム

-8月11日(月)- 山の日

Aスタジオ

10:00～10:45
レズミルズコア
【菊野】

11:15～12:00
ボディパンプ
【菊野】

12:30～13:15
ZUMBA
【白木】

Bスタジオ

10:00～10:45
背骨コンディショニング
【小林】

11:15～12:00
アシュタングストレッチ
【美貴】

プール

13:00～13:30
水慣れスイム
【菊野】

13:30～14:30
水中ウォーク
アクアロ
【柴田】

※WEB予約はございません

フィットネスクラブBIO お盆プログラム

8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			
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	
定員30名 10:00～10:45 ピラティス マユミ	9:00～17:00 フリー解放		定員24名 10:00～10:45 かんたんステップ 白木	9:00～17:00 フリー解放		定員30名 10:00～10:45 ZUMBA 藤本			10:00
定員30名 11:15～12:00 バレトン マユミ			定員30名 11:15～12:00 筋膜リリース 白木			定員30名 11:15～12:00 コアダンス マユミ			11:00
定員30名 12:30～13:15 ZUMBA 山下			定員30名 12:30～13:15 ボディコンバット RIKA			定員30名 12:30～13:15 インヨガ マユミ			12:00
			定員24名 13:45～14:30 ボディステップ RIKA			定員24名 13:45～14:45 ボディパンプ 菊野	9:00～17:00 フリー解放	定員13名 13:30～14:30 水中バレー 藤本	13:00
									14:00
									15:00
									16:00
									17:00

お盆特別営業の為、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。

お盆特別営業期間	8月12日～8月14日
スタッフ在中時間（浴室・更衣室ご利用時間）	6:00～ 18:00
プールご利用時間	6:00～ 17:00

|| フィットネスクラブBIO

お盆スタッフ在中時間につきまして

8月12日(火)～8月14日(木)はスタッフ在中時間を変更させていただきます。皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます

	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15 (金)	8/16(土)
	祝日営業	お盆短縮営業			スタッフ不在日	通常営業
スタッフ在中時間	6:00-20:00	6:00-18:00	6:00-18:00	6:00-18:00		6:00-22:00
※営業時間は24時間						
プール利用時間		6:00-17:00	6:00-17:00	6:00-17:00		
フロント受付時間		9:00-17:00	9:00-17:00	9:00-17:00		

スタジオプログラムも変更となります。ジムエリアは24時間ご利用いただけます。