

フィットネスクラブBIO 9月スタジオプログラム

MON(月曜日)		TUE(火曜日)		WED(水曜日)		THU(木曜日)		FRI(金曜日)		SAT(土曜日)		SUN(日曜日)	SUN(日曜日)		
スタジオA		プール		スタジオA		スタジオA		スタジオA		スタジオA		スタジオA	01スタジオプログラム		
9:00	①定員30名 9:00～9:45 背骨コンディショニング 小林		定員30名 7:00～7:45 朝ヨガ Ami		24日 NANA	①定員30名 9:30～10:15 らくらくエアロ RIKA				藤本			ZERO Studio	HOT Studio	
10:00	②定員30名 10:00～10:45 ストレッチーズ マユミ		①定員30名 10:00～10:45 ピラティス マユミ		24日 Q-Ren 骨盤体操 NANA	②定員30名 10:30～11:15 ZUMBA 藤本	10日・17日 休講		①定員30名 10:00～10:45 スローヨガ 美貴	10:00～10:45 美ユーティー Body Wave	12日・19日・26日 背骨 コンディショニング NANA		10:00～10:45 らくらくエアロ 川口		
11:00	③定員24名 11:00～11:45 ボディパンプ 菊野		②定員30名 11:00～11:45 バレトン マユミ		11:10～11:55 かんたん 背泳ぎ	③定員30名 11:30～12:15 Wの刺激 藤本	11:00～11:45 ゆっくり クロール		②定員30名 11:00～11:45 ピラティス 美貴	11:00～11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	12日・19日・26日 NANA(WEB)		11:00～11:45 らくらくステップ 川口	HOT契約者のみ 11:00～11:45 燃焼フローヨガ mumu	
12:00	④定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 白木		③定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 山下	1日・15日・29日 かんたんエアロ 美貴		④定員30名 12:30～13:15 かんたんヨガ 美貴	11:50～12:35 かんたん 平泳ぎ		③定員30名 12:15～13:00 背骨コンディショニング 小林	12:00～12:45 HIPHOP 大野	5日のみ 実施		12:00～12:45 ボディコンバット 川口	有料クラス 12:30～13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	
13:00	⑤定員30名 13:00～13:45 やさしいエアロ RIKA	菊野	④定員30名 13:00～13:45 アシュタンガ ストレッチ 美貴			④定員30名 13:00～13:45 筋膜リリース 白木	9日 休講		④定員30名 13:15～14:00 DISCO WORLD 山下	13:00～13:45 JAZZダンス SOYOMI	①定員13名 13:30～14:30	9:00～17:00 フリー開放			
14:00	⑥定員30名 14:00～14:45 かんたんヨガ RIKA	クロールやってみよう				⑤定員30名 14:15～15:00 ストレッチバレー マユミ			⑤定員30名 14:15～15:00 ボディバランス RIKA	14:00～14:45 ボディステップ RIKA	水中バレー スタッフ			ゼロワンご利用可能	
15:00															
16:00	15:00～18:30 フリー開放		14:00～18:15 フリー開放			15:15～18:30 フリー開放		15:30～18:15 フリー開放	15:15～18:15 フリー開放	15:00～21:00 フリー開放					
17:00			15:00～15:45 隔週レッスン 菊野	1日・15日・29日 かんたん クロール					3日 インヨガ						
18:00				8日 かんたん 背泳ぎ					10日・17日・24日 JAZZダンス			13日・27日 9:00～17:00			
19:00	①定員30名 19:00～19:45 ボディアタック 金野		RIKA			①定員30名 19:00～19:45 夜ヨガストレッチ mumu	3日・17日 定員15名 コアトレ	菊野	①定員30名 18:45～19:30 隔週レッスン マユミ	4日・25日 コアダンス		研修の為 フリー開放の ご利用は できません	18:00～19:00 ボディパンプ 岡村		
20:00	②定員30名 20:00～20:45 ZUMBA NANA		②定員24名 19:30～20:15 ボディステップ RIKA			②定員24名 20:00～20:30 ボディパンプ30	10日・24日 定員20名 筋膜リリース	②定員30名 19:30～20:15 ボディコンバット 藤田	②定員30名 19:45～20:30 バレトン マユミ	11日 ピラティス			19:20～20:05 ボディステップ 金野		
21:00			③定員30名 20:30～21:15 ZUMBA 藤本	29日 LesMills Dance Shun		③定員30名 20:45～21:30 ボディコンバット HIBIKI		③定員24名 20:30～21:30 ボディパンプ 菊野		①定員13名 19:30～20:30 水中バレー スタッフ	～【BIO】整理券配付について～ 朝の部: 8時から①レッスンを配布 夜の部: 18時から①レッスンを配布 ①以降: 1つ前のレッスン開始時間から配布 ※火曜日の朝ヨガ: 6時から配布			20:25～21:55 GRID 金野	
22:00	21:00～22:00 フリー開放		21:30～22:00 フリー開放						20:45～22:00 フリー開放						

フィットネスクラブBIO 祝日プログラム

9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)	
スタジオA	プール	スタジオA	プール	スタジオA	プール
9:00 ①定員30名 9:00～9:45 背骨コンディショニング 小林 					
10:00 ②定員30名 10:00～10:45 ストレッチーズ マユミ		①定員30名 10:00～10:45 ピラティス マユミ 		①定員30名 10:00～10:45 コアダンス マユミ	
11:00 ③定員24名 11:00～11:45 ボディパンプ 菊野		②定員30名 11:00～11:45 パレトン マユミ 		②定員24名 11:00～11:45 スローステップ 白木	
12:00 ④定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 白木		③定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 山下		③定員30名 12:00～12:45 筋膜リリース 白木	
	菊野 				
	13:00～13:30 クロールやってみよう		①定員13名 13:30～14:30 水中バレー 柴田 		
13:00～17:00 フリー開放		13:00～17:00 フリー開放		13:00～17:00 フリー開放	
			15:00～15:45 かんたん背泳ぎ 菊野		
祝日営業の為、スタッフ在中時間を 下記の通り変更させていただきます。 ジムエリアは24時間ご利用いただけます。 ※スタジオレッスンのWEB予約はございません。					
スタッフ在中時間 (浴室・更衣室ご利用時間)				6:00～18:00	
プール利用時間				6:00～18:00	
フロント受付時間				9:00～18:00	