

# フィットネスクラブB10 10月プログラム

[illegible]

# 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3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での実施となります

**10月13日(月)祝日**

祝日プログラムは、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 |
|                                                  | 9:00～10:30<br>フリー開放                      |                                       |                                        |                                        |     |
| 定員30名<br>10:00～10:45<br>美ユーター<br>Body Wave<br>藤本 |                                          |                                       | 定員30名<br>10:00～10:45<br>コアダンス<br>マユミ   | 9:00～11:45<br>フリー解放                    |     |
| 定員30名<br>11:15～12:00<br>ZUMBA<br>藤本(WEB)         | 11:00～12:00<br>マシン<br>ピラティス<br>【有料】      |                                       | 定員30名<br>11:15～12:00<br>ピラティス<br>マユミ   |                                        |     |
|                                                  | ▼NEW                                     |                                       |                                        |                                        |     |
| 定員30名<br>12:30～13:15<br>HIPHOP<br>大野             | 定員20名<br>12:30～13:15<br>Q-Ren骨盤体操<br>菊野  | 18日<br>休講                             |                                        | 12:15～13:00<br>エアリアルヨガ<br>マユミ<br>【有料】  |     |
| 定員30名<br>13:45～14:30<br>JAZZダンス<br>SOYOMI        | 定員20名<br>13:45～14:30<br>ボディコンバット<br>RIKA | 定員13名<br>13:30～14:30<br>水中バレー<br>スタッフ | 定員24名<br>13:45～14:30<br>らくらくステップ<br>川口 | 定員10名<br>13:45～14:30<br>RPM<br>柴田(WEB) |     |
|                                                  | ▼NEW                                     |                                       |                                        |                                        |     |
| 定員24名<br>15:00～15:45<br>ボディステップ<br>RIKA          | 定員20名<br>15:00～16:00<br>コアトレ<br>菊野       |                                       |                                        |                                        |     |
|                                                  |                                          |                                       |                                        | 15:00～19:00<br>フリー開放                   |     |
|                                                  | 16:30～21:00<br>フリー開放                     |                                       |                                        |                                        |     |

# フィットネスクラブBIO 10月プログラム マシンピラティス【グループ】

| 月曜日   |             | 火曜日         |     | 水曜日         |     | 木曜日         |             | 金曜日 |     | 土曜日         |             | 日曜日 |       |
|-------|-------------|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-------------|-----|-----|-------------|-------------|-----|-------|
| 30分   | 60分         | 30分         | 60分 | 30分         | 60分 | 30分         | 60分         | 30分 | 60分 | 30分         | 60分         | 30分 | 60分   |
| 9:00  |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 9:00  |
| 10:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 10:00 |
| 11:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 11:00 |
|       |             |             |     |             |     |             |             |     |     | 11:00～11:30 | 11:00～12:00 |     |       |
|       |             | 11:15～11:45 |     | 11:15～11:45 |     |             |             |     |     | 11:30～12:00 |             |     |       |
| 12:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 12:00 |
|       |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     |       |
| 13:00 |             |             |     | 12:30～13:00 |     | 12:30～13:00 | 12:30～13:30 |     |     |             |             |     | 13:00 |
|       |             |             |     |             |     | 13:00～13:30 |             |     |     |             |             |     |       |
|       |             |             |     |             |     | 13:30～14:00 |             |     |     |             |             |     |       |
| 14:00 | 13:45～14:15 |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 14:00 |
|       | 14:15～14:45 |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     |       |
| 15:00 | 14:45～15:15 |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 15:00 |
|       | 15:15～15:45 |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     |       |
| 16:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 16:00 |
| 17:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 17:00 |
| 18:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 18:00 |
| 19:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 19:00 |
| 20:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 20:00 |
| 21:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 21:00 |
| 22:00 |             |             |     |             |     |             |             |     |     |             |             |     | 22:00 |

13:45～15:45  
20日休講

# フィットネスクラブBIO 10月プログラム マシンピラティス【パーソナル】

| 月曜日       |                      | 火曜日                   |                      | 水曜日         |             | 木曜日         |             | 金曜日                       |                      | 土曜日         |             | 日曜日                  |                          |             |             |             |
|-----------|----------------------|-----------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------------|-------------|-------------|----------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 30分       | 60分                  | 30分                   | 60分                  | 30分         | 60分         | 30分         | 60分         | 30分                       | 60分                  | 30分         | 60分         | 30分                  | 60分                      |             |             |             |
| 9:00      |                      |                       |                      |             |             |             |             |                           |                      |             |             | 9:00～9:30            |                          |             |             |             |
| 9:00～9:30 |                      | 9:00～9:30             |                      | 9:00～9:30   |             |             |             |                           |                      |             |             |                      |                          |             |             |             |
|           |                      |                       |                      |             |             |             |             |                           |                      |             |             |                      |                          |             |             |             |
| 10:00     |                      | 9:30～10:30<br>22日のみ実施 |                      | 9:30～10:00  | 9:30～10:30  | 9:30～10:00  | 9:30～10:30  | 9:30～11:30<br>16日・23日のみ実施 |                      |             |             | 19日休講                |                          |             |             |             |
|           |                      |                       | 10:00～10:30          | 10:00～10:30 |             | 10:00～10:30 |             |                           |                      |             |             |                      |                          |             |             |             |
| 11:00     |                      |                       |                      |             |             | 10:30～11:00 | 10:30～11:30 |                           |                      | 11:00～11:30 | 11:00～12:00 |                      |                          |             |             |             |
|           |                      | 11:15～11:45           |                      | 11:15～11:45 |             | 11:00～11:30 |             |                           |                      | 11:30～12:00 |             |                      |                          |             |             |             |
| 12:00     |                      |                       |                      |             |             |             |             |                           |                      |             |             |                      |                          |             |             |             |
| 13:00     | 13:45～15:45<br>20日休講 |                       | 13:45～17:15<br>14日休講 |             | 12:30～13:00 |             | 12:30～13:00 | 12:30～13:30               |                      |             |             |                      |                          |             |             |             |
|           |                      |                       |                      |             | 13:00～13:30 |             |             |                           |                      |             |             |                      |                          |             |             |             |
| 14:00     | 13:45～14:15          | 13:45～14:45           | 13:45～14:15          | 13:45～14:45 |             |             |             | 13:30～14:00               |                      |             |             |                      |                          |             |             |             |
|           | 14:15～14:45          |                       | 14:15～14:45          |             |             |             |             |                           |                      |             |             |                      |                          |             |             |             |
| 15:00     | 14:45～15:15          | 14:45～15:45           | 14:45～15:15          | 14:45～15:45 |             |             | 15:00～15:30 | 15:00～16:00               | 15:30～18:30<br>31日休講 |             |             |                      | 15:30～19:00<br>19日・26日休講 |             |             |             |
|           | 15:15～15:45          |                       | 15:15～15:45          |             |             |             |             |                           | 15:30～16:00          |             |             |                      |                          |             |             |             |
| 16:00     |                      |                       | 15:45～16:15          | 15:45～16:45 | 16:00～16:30 |             | 16:00～17:00 | 16:00～16:30               | 16:00～17:00          | 15:30～16:00 | 15:30～16:30 |                      |                          |             | 15:30～16:00 | 15:30～16:30 |
|           |                      |                       | 16:15～16:45          |             | 16:30～17:00 | 16:30～17:00 |             | 16:30～17:00               |                      | 16:30～17:00 |             | 16:00～16:30          | 16:30～17:00              |             | 16:30～17:30 |             |
| 17:00     |                      |                       | 16:45～17:15          |             | 17:00～17:30 | 17:00～18:00 |             | 15:00～17:00<br>16日休講      | 17:00～17:30          | 16:30～17:30 |             |                      | 17:00～17:30              | 16:30～17:30 |             |             |
|           |                      |                       |                      |             | 17:30～18:00 |             | 17:30～18:00 |                           | 17:30～18:00          |             | 17:30～18:00 |                      | 17:30～18:00              |             | 17:30～18:30 |             |
| 18:00     |                      |                       |                      |             | 18:00～18:30 |             |             |                           |                      |             | 18:00～18:30 |                      | 17:30～18:30              |             |             | 18:00～18:30 |
| 19:00     |                      |                       |                      |             |             |             |             |                           |                      |             |             | 19:30～21:00<br>18日休講 |                          |             |             |             |
| 20:00     |                      |                       |                      |             |             |             |             |                           |                      |             |             | 19:30～20:00          | 19:30～20:30              |             |             |             |
|           |                      |                       |                      |             |             |             |             |                           |                      |             |             | 20:00～20:30          |                          |             |             |             |
| 21:00     | 20:45～21:15          | 20:45～21:45           |                      |             |             |             |             |                           | 20:30～21:00          | 20:30～21:30 |             | 20:30～21:00          |                          |             |             |             |
|           | 21:15～21:45          |                       |                      |             |             |             |             |                           | 21:00～21:30          |             |             |                      |                          |             |             |             |
| 22:00     |                      |                       |                      |             |             |             |             |                           | 21:30～22:00          |             |             |                      |                          |             |             |             |

# 10月

## 祝日プログラム

**-10月13日(月)- スポーツの日**

### Aスタジオ

10:00～10:45  
ストレッチーズ  
【マユミ】

11:15～12:00  
ボディパンプ  
【菊野】

12:30～13:15  
やさしいエアロ  
【RIKA】

13:40～14:25  
かんたんヨガ  
【RIKA】

### 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  
アシュタンガストレッチ  
【美貴】

12:30～13:15  
ZUMBA  
【白木】

### プール

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

LES MILLS

# フィットネスクラブBIO 新曲発表会

**LES MILLS**  
**BODYPUMP** Release 134  
担当：HIBIKI  
10月1日(水) 19:30~20:15

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT** Release 104  
担当：yasu/AYAMI  
10月2日(木) 19:00~19:45

**LES MILLS**  
**BODYSTEP** Release 140  
担当：RIKA  
10月4日(土) 15:00~15:45

**LES MILLS**  
**DANCE** Release 9  
担当：Shun/yasu/藤田  
10月1日(水) 20:30~21:15

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE** Release 109  
担当：RIKA  
10月3日(金) 13:45~14:30

**LES MILLS**  
**BODYJAM** Release 113  
担当：藤田  
10月6日(月) 20:20~21:20

**LES MILLS**  
**BODYATTACK** Release 129  
担当：HIBIKI  
10月1日(水) 20:35~21:20

**LES MILLS**  
**RPM** Release 107  
担当：柴田  
10月3日(金) 19:15~20:00

**LES MILLS**  
**CORE** Release 59  
担当：菊野  
10月7日(火) 19:15~20:00