

フィットネスクラブB10 11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)		
	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			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	10:00～12:00 マシン ピラティス 【有料】		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		▼CHANGE 定員30名 10:00～10:45 スローヨガ 美貴	9:45～10:45 マシン ピラティス 【有料】	10:30～11:00 かんたん平泳ぎ
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			定員30名 11:15～12:00 背骨 コンディショニング 美貴	10:45～11:45 マシン ピラティス 【有料】	11:10～11:55 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 歌謡曲エアロ 白木	11:00～12:00 マシン ピラティス 【有料】	11:05～11:35 かんたんバタフライ 芳形
12:00									12:00～12:45 かんたん バタフライ 伊藤(洋)			11:50～12:35 かんたん 平泳ぎ			
13:00	定員30名 12:30～13:15 やさしいエアロ RIKA	定員20名 12:30～13:15 ZUMBA 白木	13:00～13:30 水慣れスイム 菊野	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13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	定員24名 12:30～13:15 スローステップ 白木	12:15～13:15 マシン ピラティス 【有料】		定員30名 12:30～13:15 コアダンス マユミ	12:30～14:00 マシン ピラティス 【有料】	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30名 13:40～14:25 かんたんヨガ RIKA	13:45～15:45 マシン ピラティス 【有料】	13:30～14:30 水中ウォーク アクアロ 柴田				定員30名 13:45～14:30 筋膜リリース 白木			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		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							定員30名 14:50～15:35 ストレッチバレー マユミ								
16:00					13:50～18:45 フリー解放	菊野		13:30～20:00 フリー解放			14:30～18:45 フリー解放			15:00～18:45 フリー開放	
17:00	10日 アタック	16:15～18:30 フリー解放								6日・20日 アタック					
18:00	17日 コンバット									13日・27日 コンバット					
19:00	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	▼CHANGE	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 19:00～19:45 体らくらくストレッチ 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 20:20～21:20 ボディジャム 藤田		19:45～20:30 かんたん クロール 伊藤(洋)	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 ボディアタック 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	▲CHANGE		定員30名 20:30～21:30 ボディコンバット 岸		
21:00		20:15～22:00 フリー開放						21:45～22:00 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															

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

11月 3日(月)祝日

11月24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
定員30名 10:00～10:45 美ユーター Body Wave 藤本	9:00～10:30 フリー開放	1日15日29日 バランス ボールDX 定員15名 8日22日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名	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)	11:00～12:00 マシン ピラティス 【有料】 ▼NEW		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	隔週 12:30～13:15 隔週レッスン 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	15:00～21:00 フリー開放			15:00～19:00 フリー開放	

フィットネスクラブB10 11月プログラム マシンピラティス【グループ】

[illegible]

フィットネスクラブBIO 11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													
		10:00～10:30		26日休講				9:45～10:15					
		10:30～11:00	10:00～11:00					10:15～10:45	9:45～10:45	15日休講			
11:00				10:45～11:15									
		11:00～11:30		11:15～11:45	10:45～11:45			11:00～11:30		11:00～11:30			
		11:30～12:00	11:00～12:00					11:30～12:00	11:00～12:00	11:30～12:00	11:00～12:00		
12:00													
				12:15～12:45									
13:00				12:45～13:15	12:15～13:15	12:30～13:00							
	24日休講					13:00～13:30	12:30～13:30						
14:00	13:45～14:15	13:45～14:15				13:30～14:00							
	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～15:15	5日 18:00～18:30 のみ実施									
15:00	14:45～15:15	14:45～15:15											
	15:15～15:45	15:15～15:45	15:15～16:15	12日休講		15:00～15:30	15:00～16:00						
16:00		15:45～16:15				15:30～16:00		15:30～16:00	15:30～16:30			15:30～16:00	15:30～16:30
		16:15～16:45	16:15～17:15	16:00～16:30	16:00～17:00	16:00～16:30	16:00～17:00	16:00～16:30				16:00～16:30	
17:00		16:45～17:15		16:30～17:00		16:30～17:00		16:30～17:00	16:30～17:30			16:30～17:00	16:30～17:30
		4日休講 11日 15:15～17:15 のみ実施		17:00～17:30	17:00～18:00	20日・27日休講		17:00～17:30				17:00～17:30	
18:00				17:30～18:00				17:30～18:00	17:30～18:30			17:30～18:00	17:30～18:30
				18:00～18:30				18:00～18:30				18:00～18:30	
19:00													
										19:30～20:00	19:30～20:30		
20:00										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					

11月

祝日プログラム

-11月3日(月)- 文化の日

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

13:00～13:30
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

11月

祝日プログラム

-11月24日(月)- 振替休日

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

※WEB予約はございません