

フィットネスクラブBIO 12月スタジオプログラム

[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

十土曜日 ZUMBA 十日曜日 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

年末年始プログラムに関して

対象日

12月31日・1月1日・2日・3日は

年末年始プログラムでの実施となります。
年末年始プログラムは、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 フリー開放			9:00～11:45 フリー解放	
定員30名 10:00～10:45 美ユーター Body Wave 藤本 		<div>6日・20日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名</div> <div>13日・27日 バランス ボールDX 定員15名</div>	定員30名 10:00～10:45 コアダンス マユミ		
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】		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	15:00～21:00 フリー開放				
				15:00～19:00 フリー開放	

12月～1月3日 マシンピラティス プログラム【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										1月3日 のみ実施				
		10:00～10:30	10:00～11:00					9:45～10:15	9:45～10:45	10:00～10:30	10:00～11:00			
		10:30～11:00					10:15～10:45	10:30～11:00						
		11:00～11:30	11:00～12:00	10:45～11:15	10:45～11:45			11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～11:30	11:00～12:00			
11:30～12:00	11:15～11:45					11:30～12:00	11:30～12:00							
12:00						11日休講								
				12:15～12:45	12:15～13:15			12:30～13:00	12:30～13:30					
13:00				12:45～13:15			13:00～13:30							
						13:30～14:00								
14:00	13:45～14:15	13:45～14:45	12月31日・1月1日・2日 全枠休講											14:00
	14:15～14:45													
15:00	14:45～15:15	14:45～15:45												
	15:15～15:45													
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	

12月～1月3日 マシンピラティス プログラム【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						1月3日 のみ実施		9:00～9:30	9:00
10:00		10:00～10:30	10:00～11:00			9:30～10:00		9:45～10:15	9:45～10:45			10:00～10:30	10:00
11:00		10:30～11:00		10:45～11:15	10:45～11:45			10:15～10:45		10:30～11:00	10:00～11:00		11:00
12:00		11:00～11:30	11:00～12:00	11:15～11:45				11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～11:30	11:00～12:00		12:00
		11:30～12:00				11:30～12:00		11:30～12:00		11:30～12:00			12:00
13:00		12:15～12:45	12:15～13:15	12:15～12:45	12:15～13:15	12:30～13:00	12:30～13:30						13:00
		12:45～13:15		12:45～13:15		13:00～13:30				13:00～13:30	13:00～14:00		13:00
14:00	13:45～14:15	13:45～14:15	13:15～14:15			13:30～14:00		5日・26日 18:00～18:30 のみ実施		13:30～14:00	14:00～15:00	7日休講	
	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～15:15	10日 16:00～17:00 のみ実施						14:00～14:30	14:00～15:00		
15:00	14:45～15:15	14:45～15:15	15:15～15:45			15:00～15:30	15:00～16:00			14:30～15:00	15:00～16:00		15:00
	15:15～15:45	15:15～15:45	15:15～16:15			15:30～16:00				15:00～15:30	15:00～16:00		15:00
16:00		15:45～16:15	16:15～17:15	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	15:30～16:00	15:30～16:00	16:00
		16:15～16:45		16:30～17:00		16:30～17:00		16:00～16:30		16:00～16:30	16:00～17:00	16:00～16:30	16:00
17:00		16:45～17:15		17:00～17:30	17:00～18:00	17:00～17:30		16:30～17:00	16:30～17:30	16:30～17:00	16:30～17:00	16:30～17:00	17:00
		9日 12:15～13:15 15:15～17:15 のみ実施		17:30～18:00		4日・11日休講		17:00～17:30		1月3日 のみ実施		17:00～17:30	16:30～17:30
18:00				18:00～18:30				17:30～18:00	17:30～18:30			17:30～18:00	17:30～18:30
		23日 12:15～13:15 のみ実施				12月31日・1月1日・2日 全枠休講		18:00～18:30		1月3日休講		18:00～18:30	18:00
19:00													19:00
20:00		30日休講								19:30～20:30			20:00
													20:00
21:00	20:45～21:15	20:45～21:45						20:30～21:00	20:30～21:30	20:30～21:00			21:00
	21:15～21:45							21:00～21:30					21:00
22:00								21:30～22:00					22:00

フィットネスクラブBIO 年末年始プログラム

12月31日(水)			1/1(木)			1/2(金)			1/3(土)			
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
定員24名 10:00～11:00 ボディステップ RIKA	9:00～14:00 フリー解放			9:00～14:00 フリー解放		定員30名 10:00～10:45 かんたんヨガ RIKA	9:00～17:00 フリー開放		定員30名 10:00～11:00 ZUMBA 藤本	10:00～11:00 マシン ピラティス 【有料】		10:00
定員30名 11:30～12:15 ボディコンバット RIKA						定員24名 11:15～12:00 ボディバンプ 菊野			定員30名 11:30～12:15 HIPHOP 大野	11:00～12:00 マシン ピラティス 【有料】		11:00
						定員30名 12:30～13:15 ZUMBA 山下			定員30名 12:45～13:30 ボディコンバット RIKA			12:00
									定員15名 14:00～14:45 バランス ボールDX 菊野	12:30～17:00 フリー開放		13:00
												14:00
15:00												15:00
スタッフ不在時間												16:00
年末年始特別営業の為、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。												16:00
スタッフ在中時間（浴室・更衣室ご利用時間）						12月31日・1月1日 6:00～15:00						
						1月 2日・1月3日 6:00～18:00						
プールご利用時間						12月31日・1月1日 6:00～14:00						
						1月 2日・1月3日 6:00～17:00						

フィットネスクラブBIO

年末年始スタッフ在中時間につきまして

2025年12月31日(水)～2026年1月3日(土)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

	12/31(水)	1 / 1(木)	1/ 2 (金)	1/3(土)
スタッフ在中時間	6:00-15:00	6:00-15:00	6:00-18:00	6:00-18:00
※営業時間は24時間				
プール利用時間	6:00-14:00	6:00-14:00	6:00-17:00	6:00-17:00
フロント受付時間	9:00-14:00	9:00-14:00	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。