

フィットネスクラブBIO 12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
9:00~9:30 フリー解放	10:00~10:45 ストレッチーズ マユミ	30日 休講	7:00~7:45 朝ヨガ Ami	9:00~9:30 フリー解放		定員30名 10:00~10:45 マットサイエンス 美貴	9:00~10:15 フリー解放		定員30名 10:00~10:45 ZUMBA 藤本	9:00~9:30 フリー解放	
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		定員30名 10:00~10:45 ピラティス マユミ			定員30名 10:00~10:45 マットサイエンス 美貴			定員20名 10:00~10:45 らくらくエアロ RIKA		
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		定員30名 11:15~12:00 バレトン マユミ	10:00~12:00 マシン ピラティス 【有料】		定員30名 11:15~12:00 背骨 コンディショニング	10:45~11:45 マシン ピラティス 【有料】		定員30名 11:15~12:00 かんたんヨガ 美貴	11:00~11:45 かんたん背泳ぎ	
12:00	小林		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	11:10~11:55 ゆっくり クロール		定員20名 11:15~12:00 Wの刺激 藤本	11:50~12:35 かんたん 平泳ぎ	
13:00	美貴		定員30名 12:30~13:15 ZUMBA 白木	13:00~13:30 水慣れスイム 菊野	13:00~13:30 ZUMBA 山下	定員13名 13:30~14:30 水中バレー	12:15~13:15 マシン ピラティス 【有料】	伊藤(洋)	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】	定員30名 12:30~13:15 4種目泳ごう 伊藤(洋)
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】	13:45~15:45 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	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	13:45~14:30 週替わりレッスン マユミ		定員13名 13:30~14:30 水中バレー	12:40~13:10 マシン ピラティス 【有料】	定員30名 12:30~13:15 背骨 コンディショニング
15:00		1日 休講		12:30~18:45 フリー解放	15:00~15:45 クロール やってみよう	定員30名 14:50~15:35 ストレッチバレー マユミ		4日 インヨガ 11・18・25日 JAZZダンス	14:30~18:30 フリー解放		小林
16:00					菊野			4日・18日 アタック	11日・25日 コンバット		定員20名 13:45~14:30 ボディバランス RIKA
17:00	1日・15日・29日 コンバット	16:15~18:30 フリー解放								13:30~14:30 水中ウォーク アクアロ 柴田	
18:00	8日・22日 アタック										
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	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 パレトン 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	
20:00	定員30名 20:20~21:20 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 ボディアタック HIBIKI	定員24名 20:15~21:15 ボディパンプ 菊野	定員20名 20:30~21:15 ボディジャム 金野	定員30名 20:30~21:30 ボディアタック 岸	定員10名 20:30~22:00 ボディコンバット 岸	定員13名 19:30~20:30 水中バレー スタッフ	
21:00		20:15~22:00 フリー開放								20:30~22:00 フリー開放	
22:00							21:45~22:00 フリー開放				

フィットネスクラブ BIO LESSON PROGRAM

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 美ューティー ^{Body Wave} 藤本	9:00~10:30 フリー開放		定員30名 10:00~10:45 コアダンス ^{マユミ} 6日・20日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名 11:15~12:00 ZUMBA 藤本(WEB)	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】		定員30名 11:15~12:00 ピラティス ^{マユミ} 13日・27日 バランス ボールDX 定員15名		
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	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			15:00~19:00 フリー開放		
	15:00~21:00 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

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

会員サイト



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！

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													9:00
10:00													10:00
11:00													11:00
12:00													12:00
13:00													13:00
14:00	13:45～14:15	13:45～14:45											14:00
15:00	14:15～14:45	14:45～15:45											15:00
16:00	14:45～15:15	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31日・1月1日・2日
全枠休講

1月3日
のみ実施

11日休講

12:30～13:00

12:30～13:30

13:00～13:30

13:30～14:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

10:45～11:15

11:15～11:45

10:00～10:30

10:30～11:00

11:00～11:30

11:30～12:00

12:15～12:45

12:45～13:15

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	
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		
11:00			10:30～11:00		10:45～11:15	10:45～11:45		10:15～10:45		10:30～11:00			
12:00			11:00～11:30	11:00～12:00	11:15～11:45		11:30～12:00	11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～11:30	11:00～12:00		
13:00			11:30～12:00			11:30～12:00		11:30～12:00					
14:00	13:45～14:15	13:45～14:45	13:45～14:15		13:15～14:15		12:30～13:00	12:30～13:30		13:00～13:30	13:00～14:00		
15:00	14:15～14:45		14:15～14:45		14:15～15:15		13:00～13:30			13:30～14:00			
16:00	14:45～15:15	14:45～15:45	14:45～15:15		15:15～16:15		13:30～14:00		15:00～15:30	5日・26日 18:00～18:30 のみ実施	14:00～14:30	14:00～15:00	
17:00	15:15～15:45		15:15～15:45		15:15～16:15		11日休講		15:00～16:00		14:30～15:00	7日休講	
18:00					16:00～16:30	16:00～17:00	15:00～15:30	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	
19:00					16:15～16:45		15:30～16:00	16:00～16:30	16:00～16:30	16:00～16:30	16:00～16:30	16:00～16:30	
20:00					16:45～17:15		16:30～17:00	16:00～17:00	16:30～17:00	16:30～17:00	16:30～17:00	16:30～17:00	
21:00							17:00～17:30	17:00～17:30	17:00～17:30	17:00～17:30	17:00～17:30	17:00～17:30	
22:00							17:30～18:00	17:30～18:00	17:30～18:00	17:30～18:00	17:30～18:00	17:30～18:00	

12月31日・1月1日・2日
全枠休講

9日
12:15～13:15
15:15～17:15
のみ実施

23日
12:15～13:15
のみ実施

30日休講

1月3日
のみ実施

1月3日休講

1月3日休講

1月3日休講

フィットネスクラブBIO 年末年始プログラム

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 ※営業時間は24時間	6:00-15:00	6:00-15:00	6:00-18:00	6:00-18:00
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。