

フィットネスクラブBIO 1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
10:00		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			9:00~10:15 フリー解放		9:00~9:30 フリー解放	【8日時間変更】 10:15~11:00 かんたん背泳ぎ 11:05~11:50 かんたん平泳ぎ	9:00~9:30 フリー解放
11:00	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		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	【8日休講】 4種目泳ごう	定員30名 10:00~10:45 スローヨガ 美貴
12:00	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		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	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
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		定員30名 12:30~13:15 ZUMBA 山下	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	定員13名 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	定員30名 13:45~14:30 週替わりレッスン マユミ	12:30~13:15 コアダンス マユミ	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
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	13:00~13:30 水慣れスイム 菊野	13:30~14:30 水中バレー スタッフ	▼NEW 15:00~15:45 隔週レッスン 菊野	定員30名 14:50~15:35 ストレッチバレー マユミ	定員30名 13:45~14:30 週替わりレッスン マユミ	8日 インヨガ 15・22・29日 JAZZダンス	定員30名 13:30~14:30 水中バレー スタッフ	小林 定員20名 13:45~14:30 ボディバランス RIKA
15:00										8日・22日 コンパクト	14:30~18:30 フリー解放	
16:00										15日・29日 アタック		
17:00	5日・26日 アタック	16:15~18:30 フリー解放										15:00~18:45 フリー開放
18:00	19日 コンパクト											
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		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
20:00	定員30名 20:20~21:20 ボディジャム 藤田	20:45~20:30 かんたん クロール		定員30名 19:45~20:30 かんたん クロール	定員20名 20:30~21:15 ZUMBA 藤本		定員30名 20:35~21:20 ボディアタック HIBIKI	定員20名 20:30~21:15 ボディジャム 金野	定員24名 20:15~21:15 ボディパンプ 菊野		定員30名 20:30~21:30 ボディコンパクト 岸	定員13名 19:30~20:30 水中バレー スタッフ
21:00												20:30~22:00 フリー開放
22:00								21:45~22:00 フリー開放				

9日
16日
休講

10:30~11:00
かんたん平泳ぎ

11:05~11:35
かんたんバタフライ
芳形

13:30~14:30
水中ウォーク
アクアロ
柴田

定員13名
19:30~20:30
水中バレー
スタッフ

フィットネスクラブBIO LESSON PROGRAM

スタジオレッスン参加のご案内

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}	9:00~11:45 フリー開放	
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】		10日・24日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名	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	定員13名	17日・31日 バランス ボールDX 定員15名	12:15~13:00 エアリアルヨガ マユミ	13:30~14:30 水中バレー スタッフ
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		

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

1月12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！

1月4日～31日 マシンピラティス プログラム【グループ】

1月4日～31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								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				9:00
11:00 10:30～11:00		11:00～12:00		10:45～11:15	10:45～11:45			10:15～10:45		11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～12:00	10:00
12:00 11:30～12:00				11:15～11:45		11:30～12:00		11:30～12:00	11:30～12:00	11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00
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					12:00
14:00 12:45～13:15			13:15～14:15			13:00～13:30							13:00
15:00 13:45～14:15	13:45～14:45		13:45～14:15			13:30～14:00							14:00
16:00 14:15～14:45			14:15～15:15										15:00
17:00 14:45～15:15		14:45～15:45		14:45～15:15									16:00
18:00 15:15～15:45			15:15～15:45										17:00
19:00 15:45～16:15													18:00
20:00 16:15～16:45													19:00
21:00 16:45～17:15													20:00
22:00 6日 12:15～13:15 14:45～17:15 のみ実施 13日・27日 12:15～13:15 のみ実施													21:00
													22:00

14日
16:00～17:30
のみ実施

30日
17:30～18:30
のみ実施

15日・29日休講

24日休講

1月

祝日プログラム

-1月12日(月)- 成人の日

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】

※WEB予約はございません



フィットネスクラブBIO 新曲発表会



**LesMills
RPM**

Release 108

担当：柴田

1月4日(日) 13:45~14:30



**LesMills
BODYPUMP**

Release 135

担当：菊野

1月5日(月) 11:15~12:00



**LesMills
BODYBALANCE**

Release 110

担当：RIKA

1月6日(火) 20:30~21:30



**LesMills
BODYATTACK**

Release 130

担当：藤田

1月5日(月) 19:15~20:00



**LesMills
BODYSTEP**

Release 141

担当：RIKA

1月6日(火) 19:15~20:00



**LesMills
BODYCOMBAT**

Release 105

担当：yasu/AYAMI

1月8日(木) 19:00~19:45



**LesMills
BODYJAM**

Release 114

担当：藤田

1月5日(月) 20:20~21:20



**LesMills
CORE**

Release 60

担当：菊野

1月6日(火) 19:15~20:00

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 ※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。

フィットネスクラブBIO 年末年始プログラム