

# 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	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			9:00～10:15 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	9日 16日 休講
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		【7日時間変更】 10:15～11:00 ゆっくりクロール 11:05～11:50 かんたんバタフライ	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	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
定員24名 11:15～12:00 ボディパンプ 菊野	定員20名 11:15～12:00 アシュタंगा 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
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】	12:00～12:45 かんたん バタフライ 伊藤(洋)	定員30名 12:30～13:15 コアダンス マユミ	定員20名 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	
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		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	
				12:30～18:45 フリー解放		15:00～15:45 隔週レッスン 菊野			8日 インヨガ 15・22・29日 JAZZダンス					
5日・26日 アタック	16:15～18:30 フリー解放				6日・20日 クロール やってみよう		13:45～20:00 フリー解放		8日・22日 コンバット	14:30～18:30 フリー解放			15:00～18:45 フリー開放	
19日 コンバット					13日・27日 かんたん 背泳ぎ				15日・29日 アタック					
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	▼NEW 19:45～20:30 かんたん クロール 伊藤(洋)	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
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	20:15～22:00 フリー開放		定員30名 20:30～21:30 ボディコンバット 岸	20:30～22:00 フリー開放	
	20:15～22:00 フリー開放						21:45～22:00 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

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+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！

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	10日・24日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名  17日・31日 バランス ポールDX 定員15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】		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 ボディコンパット 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	

# 1月4日～31日 マシンピラティス プログラム【グループ】

[illegible]

# 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	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
11:00		10:30～11:00		10:45～11:15	10:45～11:45			10:15～10:45					11:00
		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		11:00
12:00		11:30～12:00				11:30～12:00		11:30～12:00		11:30～12:00			12:00
		12:15～12:45	12:15～13:15	12:15～12:45	12:15～13:15								
13:00		12:45～13:15		12:45～13:15		12:30～13:00	12:30～13:30						13:00
		13:15～13:45	13:15～14:15			13:00～13:30							
14:00	13:45～14:15	13:45～14:15				13:30～14:00							14:00
	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～15:15	14日 16:00～17:30 のみ実施				30日 17:30～18:30 のみ実施					
15:00	14:45～15:15	14:45～15:15											15:00
	15:15～15:45	15:15～15:45	15:15～16:15			15:00～15:30	15:00～16:00						
16:00		15:45～16:15		16:00～16:30	16:00～17:00	15:30～16:00		15:30～16:00	15:30～16:30			15:30～16:00	16:00
		16:15～16:45	16:15～17:15	16:30～17:00		16:00～16:30	16:00～17:00	16:00～16:30				16:00～16:30	
17:00		16:45～17:15		17:00～17:30	17:00～18:00	16:30～17:00		16:30～17:00	16:30～17:30			16:30～17:00	17:00
		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		17:30～18:00		15日・29日休講		17:00～17:30	17:30～18:00			17:30～18:00	17:30～18:30
18:00				18:00～18:30				17:30～18:00	17:30～18:30			18:00～18:30	18:00
								18:00～18:30					
19:00										24日休講			19:00
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	21:00
	21:15～21:45							21:00～21:30					
22:00								21:30～22:00					22:00

# 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





LES MILLS

# フィットネスクラブBIO 新曲発表会

**LES MILLS**  
**RPM**  
Release 108  
担当：柴田  
1月4日(日) 13:45~14:30

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
Release 135  
担当：菊野  
1月5日(月) 11:15~12:00

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**  
Release 110  
担当：RIKA  
1月6日(火) 20:30~21:30

**LES MILLS**  
**BODYATTACK**  
Release 130  
担当：藤田  
1月5日(月) 19:15~20:00

**LES MILLS**  
**BODYSTEP**  
Release 141  
担当：RIKA  
1月6日(火) 19:15~20:00

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**  
Release 105  
担当：yasu/AYAMI  
1月8日(木) 19:00~19:45

**LES MILLS**  
**BODYJAM**  
Release 114  
担当：藤田  
1月5日(月) 20:20~21:20

**LES MILLS**  
**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	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。

# 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。 <b>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。</b>												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						