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		DIO	TUE(火曜日)	1-1-		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	30日 休講	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			9:00~9:30 フリー解放	26日
10:00	定員30名 10:00~10:45 ストレッチーズ	定員20名 10:00~10:45 背骨		定員30名 10:00~10:45 ピラティス			定員30名 10:00~10:45 マットサイエンス		24日	定員30名 10:00~10:45 ZUMBA	定員20名 10:00~10:45 らくらくエアロ	25日 休講	定員30名 10:00~10:45 スローヨガ	9:45~10:45 マシン ピラティス 【有料】	休講
11:00	マユミ 定員24名 11:15~12:00	コンディショニング 小林 定員20名 11:15~12:00		マユミ 定員30名 11:15~12:00	10:00~12:00 マシン ピラティス 【有料】		美貴 定員30名 11:15~12:00	10:45~11:45 マシン ピラティス	休講 11:10~11:55	藤本 定員30名 11:15~12:00	RIKA C 定員20名	11:00~11:45	美貴 定員30名 11:15~12:00	11:00~12:00 マシン	10:30~11:00 かんたん平泳ぎ 11:05~11:35 かんたんバタフライ
12:00	ボディパンプ 菊野 定員30名	アシュタンガ ストレッチ 美貴		バレトン マユミ (グ			背骨 コンディショニング 美貴 グ	【有料】	ゆっくり クロール 12:00~12:45	かんたんヨガ美貴	Wの刺激 藤本	かんたん背泳ぎ 11:50~12:35 かんたん 平泳ぎ	歌謡曲エアロ 白木 グ	ピラティス 【有料】	芳形
13:00	だ員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13名	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】	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 ▼NEW	12:30~14:00 マシン ピラティス	12:40~13:10 4種目泳ごう 伊藤(洋) 定員13名	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	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			定員30名 13:45~14:30 週替わりレッスン マユミ	【有料】	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	v	マシン ピラティス 【有料】	1日 休講		12:30~18:45	15:00~15:45	定員30名 14:50~15:35 ストレッチバレエ マユミ			4日 インヨガ		v		·	Š
16:00					フリー解放	やってみよう 菊野				11・18・25日 JAZZダンス	14:30~18:30				
17:00	1日・15日・29日 コンバット	16:15~18:30 フリー解放						13:45〜20:00 フリー解放		4日・18日 アタック	フリー解放			15:00〜18:45 フリー開放	
18:00										11日・25日 コンパット					
19:00	定員30名 19:15~20:00 隔週レッスン	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	定員17名 19:15~20:00 レズミルズ コア		定員24名 19:30~20:15			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	定員10名 19:15~20:00 RPM	定員13名 19:30~20:30
20:00	藤田 定員30名 20:20~21:20 ボディジャム			RIKA 定員30名 20:30~21:15	菊野 定員20名 20:30~21:30		ボディパンプ HIBIKI 定員30名 20:35~21:20	▼NEW 定員20名 20:30~21:15		定員24名 20:15~21:15 ボディパンプ			マユミ (*) 定員30名 20:30~21:30	柴田	水中バレー スタッフ <mark>グ</mark>
21:00	藤田	20:15~22:00 フリー開放		ZUMBA 藤本	ボディバランス RIKA 🍏		ボディアタック HIBIKI	ボディジャム 金野 21:45~22:00		ポティハンフ 菊野	20:15~22:00 フリー開放		ボディコンバット	20:30~22:00 フリー開放	
22:00								フリー開放							

	SAT(土曜日	)		SUN(日曜日	)	1
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	9:00~10:30 フリー開放		定員30名 10:00~10:45 コアダンス	9:00~11:45 フリー解放		10:00
藤本 定員30名 11:15~12:00 ZUMBA	11:00~12:00 マシン ピラティス	6日・20日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名	マユミ 定員30名 11:15~12:00 ピラティス			11:00
藤本(WEB) 定員30名	【有料】	13日・27日 バランス ボールDX	マユミ 🔰	12:15~13:00		12:00
12:30~13:15 HIPHOP 大野	12:30~13:15 隔週レッスン 菊野	定員15名		エアリアルヨガ マユミ 【有料】		13:00
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	た員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			14:00
定員24名 15:00~15:45 ボディステップ						15:00
RIKA						16:00
				15:00~19:00 フリー開放		17:00
	15:00~21:00 フリー開放					18:00
						19:00
						20:00
						21:00
						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



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!

# 12月~1月3日 マシンピラティス プログラム【グループ】

	月昨	 <b>霍</b> 日	火即	<b></b> 醒日	水明		木町		金田		± B	<b>置日</b>	日明	<b>霍日</b>	]
	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 のみ				9:00
10:00			10:00~10:30						9:45~10:15	9:45~10:45	10:00~10:30				10:00
11:00			10:30~11:00	10:00~11:00	10:45~11:15				10:15~10:45		10:30~11:00	10:00~11:00			11:00
11.00			11:00~11:30	11:00~12:00	11:15~11:45	10:45~11:45			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日	休講	11:30~12:00		11:30~12:00				12:00
13:00					12:15~12:45 12:45~13:15	12:15~13:15	12:30~13:00 13:00~13:30	12:30~13:30							13:00
14:00	13:45~14:15	13:45~14:45					13:30~14:00								14:00
15:00	14:15~14:45 14:45~15:15	14:45~15:45				12月3	31日・1		-2日						15:00
16:00	15:15~15:45	14:45~15:45					全枠	<b>不</b> 講							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】

	月頃	<b>星</b> 日	火即	星日	水即	<b>雇</b> 日	木	<b>雇</b> 日	金田	<b>霍</b> 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: のみ!		9:00~9:30		9:00
10:00			10:00~10:30				9:30~10:00		9:45~10:15	9:45 <b>~</b> 10:45	10:00~10:30				10:00
11:00			10:30~11:00	10:00~11:00	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 11:30~12:00	11:00~12:00	11:15~11:45	10:45~11:45	11:30~12:00		11:00~11:30 11:30~12:00	11:00~12:00	11:00~11:30 11:30~12:00	11:00~12:00			12:00
12.00			12:15~12:45	12:15~13:15	12:15~12:45	12:15~13:15	12:30~13:00								12.00
13:00			12:45~13:15 13:15~13:45		12:45~13:15		13:00~13:30	12:30~13:30			13:00~13:30	13:00~14:00			13:00
14:00	13:45~14:15		13:45~14:15	13:15 <b>~</b> 14:15			13:30~14:00			200	13:30~14:00				14:00
	14:15~14:45	13:45~14:45	14:15~14:45	1115 1515			11日	休講	18:00	·26日 ~18:30 ·実施	14:00~14:30	14:00~15:00			
15:00	14:45~15:15	14:45~15:45	14:45~15:15	14:15~15:15	10 16:00~		15:00~15:30		1	<b>,</b>	14:30~15:00 15:00~15:30		7日	休講	15:00
16:00	15:15~15:45	14:45~15:45	15:15~15:45 15:45~16:15	15:15 <b>~</b> 16:15	074		15:30~16:00	15:00~16:00	15:30~16:00	15:30~16:30	15:30~16:00	15:00~16:00	15:30~16:00	15:30~16:30	16:00
10.00			16:15~16:45	16:15 <b>~</b> 17:15	16:00~16:30 16:30~17:00	16:00~17:00	16:00~16:30 16:30~17:00	16:00~17:00	16:00~16:30 16:30~17:00	10.00* - 10.00	16:00~16:30 16:30~17:00	16:00~17:00	16:00~16:30 16:30~17:00	10.50 - 10.00	10.00
17:00			16:45~17:15	10.10	17:00~17:30	17:00~18:00			17:00~17:30	16:30~17:30			17:00~17:30	16:30~17:30	17:00
18:00			91 12:15~ 15:15~	•13:15 •17:15	17:30~18:00 18:00~18:30		4日・11	日休講	17:30~18:00 18:00~18:30	- 17:30 <b>~</b> 18:30	1月 のみ		17:30~18:00 18:00~18:30	17:30~18:30	18:00
19:00			のみ 23 12:15~	日 ~13:15		12月3	31日・	1月1日	-2日		1月3日	休講			19:00
20:00			のみ 30日				全枠	休講			19:30~20:00 20:00~20:30	19:30~20:30			20:00
21:00	20:45~21:15	20:45~21:45		_ <del>_</del>					20:30~21:00 21:00~21:30	20:30~21:30	20:30~21:00				21:00
22:00	21:15~21:45								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)					
9:00	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	
10:00	定員24名 10:00~11:00 ボディステップ					定員30名 10:00~10:45 かんたんヨガ RIKA			定員30名 10:00~11:00 ZUMBA	10:00~11:00 マシン ピラティス		10:00	
11:00	RIKA					定員24名			藤本	【有料】 11:00~12:00		11:00	
12:00	定員30名 11:30~12:15 ボディコンバット RIKA			9:00〜14:00 フリー解放		11:15~12:00 ボディパンプ 菊野 定員30名	9:00~17:00		定員30名 11:30~12:15 HIPHOP 大野	マシン ピラティス 【有料】		12:00	
13:00						12:30~13:15 ZUMBA 山下	フリー開放		定員30名 12:45~13:30 ボディコンバット RIKA			13:00	
14:00									定員15名 14:00~14:45	12:30~17:00		14:00	
15:00		·							バランス ボールDX 菊野	フリー開放		15:00	
10:00		スタッファ	不在時間									10:00	
16:00	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。												
	スタッフ在中間	 寺間 <i>(</i> 浴:		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<u></u> - :間)	12月31日・1月1日 9:00~15:00							
	スタッフ在中時間(浴室・更衣室ご利用時間) 1月 2日・1月3日 9:00~18:00												
	,	プールご	利用時間			12月31日・1月1日 9:00~14:00							
1月 2日・1月3日 9:00~										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	0.00 10.00	0.00 10.00	0.00 10.00	0.00 10.00
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。