

# フィットネスクラブBIO 2月スタジオプログラム

# 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 <sup>Body Wave</sup> 藤本	9:00~10:30 フリー開放		定員30名 10:00~10:45 コアダンス <sup>マユミ</sup>	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】		7日・21日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名	14日・28日 バランス ボールDX 定員15名	
定員30名 12:30~13:15 HIPHOP 大野	12:30~13:15 隔週レッスン 菊野	隔週	13:30~14:30 水中バレー スタッフ	13:45~14:30 らくらくステップ 川口	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24名 13:45~14:30 水中バレー スタッフ	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

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

下記日程は祝日プログラムでの実施となります

**2月11(水)祝日**

**2月23(月)祝日**

#### 対象日

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！

# 2月

## 祝日プログラム

-2月11日(水)- 建国記念の日

### Aスタジオ

10:00～10:45

マットサイエンス  
【美貴】

11:15～12:00

背骨コンディショニング  
【美貴】

12:30～13:15

スローステップ  
【白木】

13:45～14:30

筋膜リリース  
【白木】

14:50～15:35

ストレッチバレエ  
【マユミ】

### Bスタジオ

### プール

※WEB予約はございません

# 2月

## 祝日プログラム

-2月23日(月)- 天皇誕生日

### 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