

# フィットネスクラブBIO 3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
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			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 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		25日 休講	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	26日 休講	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】	27日 休講
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 美貴		定員30名 11:15~12:00 パレトン 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
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	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	
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			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30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							定員30名 14:50~15:35 ストレッチパレエ マユミ			5日 インヨガ 12・19・26日 JAZZダンス			▲CHANGE		
16:00					12:30~18:45 フリー解放	15:00~15:45 隔週レッスン 菊野									
17:00		16:15~18:30 フリー解放				3日・17日31日 クロール やってみよう									
18:00	2日・16日・30日 アタック					10日・24日 かんたん 背泳ぎ									
19:00	9日・23日 コンバット		23日 30日 休講							5日・19日 コンバット					
20:00	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			12日・26日 アタック	定員30名 19:00~19:45 隔週レッスン yasu		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 スタッフ
21:00	定員30名 20:20~21:05 ボディジャム 藤田		19:45~20:30 かんたんクロール かんたん背泳ぎ 伊藤(洋)	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		定員30名 20:30~21:30 ボディコンバット 岸		
22:00	▲CHANGE	20:15~22:00 フリー開放												20:30~22:00 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  
 +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**

**3月20日(金・祝)**は休館日でございますので  
 お間違えの無いようお願いいたします。

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	7日・21日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名  14日・28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	1日 LES MILLS DANCE Shun 定員20名	
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	12:15~13:00 エアリアルヨガ マユミ 【有料】		
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 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						