

フィットネスクラブBIO 4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	14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	22日【時間変更】 10:30~11:15 かんたん背泳ぎ 11:20~12:05 かんたん バタフライ 29日休講		9:00~9:30 フリー解放	2日休講 30日【時間変更】 10:30~11:15 ゆっくりクロール 11:20~12:05 かんたん 平泳ぎ		9:00~9:30 フリー解放	3日 休講
10:00	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			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		定員30名 10:00~10:45 スローヨガ 美貴	定員20名 9:45~10:45 マシン ピラティス 【有料】	
11:00	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 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 かんたん 背泳ぎ	▼CHANGE	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 ゆっくりクロール	定員30名 11:15~12:00 歌謡曲エアロ 白木	定員20名 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
12:00	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		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		11:50~12:35 かんたん 平泳ぎ 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	
13:00	定員30名 13:40~14:25 かんたんヨガ RIKA		13:00~13:30 水慣れスイム 菊野		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		定員30名 13:45~14:30 2日 インヨガ 9/16/23/30日 JAZZダンス	12:30~14:00 マシン ピラティス 【有料】	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 ボディバランス RIKA		13:30~14:30 水中ウォーク アクアロ 柴田
14:00		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30名 14:50~15:35 ストレッチバレエ マユミ									
15:00					12:30~18:45 フリー解放										
16:00						7日・21日 かんたん 背泳ぎ 14日・28日 クロール やってみよう									
17:00		16:15~18:30 フリー解放						13:45~20:00 フリー解放							
18:00															
19:00	▼NEW 定員24名 19:15~20:00 ボディステップ 佐藤	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15名 19:00~19:45 隔週レッスン 菊野	▼NEW	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		
20:00	▼NEW 定員30名 20:30~21:15 ボディアタック 佐藤			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 ボディコンバット HIBIKI	▲CHANGE	定員24名 20:15~21:15 ボディパンプ 菊野		2日・16日 コアトレ	定員30名 20:30~21:30 ボディアタック HIBIKI			
21:00		20:15~22:00 フリー開放									9日・23日 バランスボール トレーニング			20:30~22:00 フリー開放	
22:00								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
 +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

4月29(水)

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	4日・18日 Q-Ren 骨盤体操 定員20名 11日・25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 ボディコンバット 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		

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00



LES MILLS

フィットネスクラブ **BIO** 新曲発表会

LES MILLS
BODYPUMP

Release 136

担当：HIBIKI

4月1日(水) 19:30~20:15

LES MILLS
BODYBALANCE

Release 111

担当：RIKA

4月3日(金) 13:45~14:30

LES MILLS
BODYSTEP

Release 142

担当：RIKA

4月4日(土) 15:00~15:45

LES MILLS
BODYCOMBAT

Release 106

担当：HIBIKI

4月1日(水) 20:35~21:20

LES MILLS
RPM

Release 109

担当：柴田

4月3日(金) 19:15~20:00

LES MILLS
CORE

Release 61

担当：菊野

4月7日(火) 19:15~20:00

LES MILLS
BODYJAM

Release 115

担当：金野

4月1日(水) 20:30~21:15

LES MILLS
BODYATTACK

Release 131

担当：HIBIKI

4月3日(金) 20:30~21:30

4月

祝日プログラム

-4月29日(水)- 昭和の日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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】		

※WEB予約はございません