

フィットネスクラブBIO 5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)	SAT(土曜日)	SUN(日曜日)
	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	01スタジオプログラム
9:00	①定員30名 9:00~9:45 背骨コンディショニング 小林	①定員30名 7:00~7:45 朝ヨガ Ami		①定員30名 9:30~10:15 らくらくエアロ RIKA		9:00~10:00 スイムパーソナル 芳形【有料】	ZERO Studio HOT Studio
10:00	②定員30名 10:00~10:45 ストレッチーズ マユミ	②定員30名 10:00~10:45 ピラティス マユミ	①定員30名 10:00~10:45 マットサイエンス 美貴	②定員30名 10:30~11:15 ZUMBA 藤本	①定員30名 10:00~10:45 スローヨガ 美貴	10:00~10:30 かんたん平泳ぎ 10:30~11:00 かんたんバタフライ	10:00~10:45 らくらくエアロ 川口
11:00	③定員24名 11:00~11:45 ボディパンプ 菊野	③定員30名 11:00~11:45 パレトン マユミ	②定員30名 11:00~11:45 背骨コンディショニング 美貴	③定員30名 11:30~12:15 Wの刺激 藤本	②定員30名 11:00~11:45 ZUMBA NANA	11:00~12:00 4種目泳ごう 篠崎	10:00~10:45 美ユーター Body Wave
12:00	④定員30名 12:00~12:45 ZUMBA 白木	④定員30名 12:00~12:45 ZUMBA 山下	③定員24名 12:00~12:45 スローステップ 白木	④定員30名 12:30~13:15 かんたんヨガ 美貴	③定員30名 12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林	11:00~11:45 ゆっくり クロール	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)
13:00	⑤定員30名 13:00~13:45 やさしいエアロ RIKA	⑤定員30名 13:00~13:45 アシュタンガ ストレッチ 美貴	④定員30名 13:00~13:45 筋膜リリース 白木	⑤定員30名 13:30~14:15 コアダンス マユミ	④定員30名 13:15~14:00 DISCO WORLD 山下	11:50~12:35 かんたん 平泳ぎ	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
14:00	⑥定員30名 14:00~14:45 かんたんヨガ RIKA	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	⑤定員30名 14:15~15:00 ストレッチバレー マユミ	⑤定員30名 14:15~15:00 ボディバランス RIKA	12:00~12:45 HIPHOP 大野	11:00~11:45 HOT契約者のみ
15:00	15:00~17:00 フリー開放	14:00~17:00 フリー開放	15:00~15:45 隔週レッスン 菊野	15:30~17:00 フリー開放	15:15~17:00 フリー開放	12:00~12:45 ポディコンバット 川口	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
16:00	11日 休み	12日・26日 かんたん 背泳ぎ	19日 かんたん クロール	7日 インヨガ	7日・21日 コアトレ	12:30~13:15 有料クラス エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	12:00~12:45 ポディコンバット 川口
17:00				14/21/28日 JAZZダンス	14日・28日 バランスボール トレーニング	13:00~13:45 JAZZダンス SOYOMI	12:00~12:45 ポディコンバット 川口
18:00						13:30~14:30 水中バレー スタッフ	12:00~12:45 ポディコンバット 川口
19:00	①定員30名 19:00~19:45 ボディアタック 藤田	①定員30名 18:45~19:15 ボディバランス	①定員24名 19:00~19:30 ボディパンプ30	菊野 ①定員15名 18:45~19:15 隔週レッスン	①定員30名 18:45~19:15 隔週レッスン	13:45~14:45 ボディステップ RIKA	12:00~12:45 ポディコンバット 川口
20:00	②定員30名 20:00~20:45 ZUMBA NANA	②定員24名 19:30~20:15 ボディステップ RIKA	②定員30名 19:45~20:30 ポディコンバット HIBIKI	②定員30名 19:30~20:15 ポディコンバット 藤田	②定員30名 19:30~20:15 パレトン マユミ	14:00~14:45 ポディステップ RIKA	12:00~12:45 ポディコンバット 川口
21:00		③定員30名 20:30~21:15 ZUMBA 藤本	③定員30名 20:45~21:30 ボディアタック 金野	③定員24名 20:30~21:30 ボディパンプ 菊野	③定員30名 20:30~21:15 ZUMBA 矢川	15:00~17:00 フリー開放	12:00~12:45 ポディコンバット 川口
22:00						15:00~17:00 フリー開放	12:00~12:45 ポディコンバット 川口

ゼロワン利用可能

フィットネスクラブBIO ゴールデンウィークプログラム

5月2日(土)		5月3日(日)		5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)	
スタジオA		プール		スタジオA		プール		スタジオA	
9:00									
10:00	藤本 定員30名 10:00~10:45 美ユーター Body Wave								
11:00	定員30名 11:00~11:45 ZUMBA 藤本	定員30名 11:00~11:45 ボディコンバット RIKA		定員24名 11:00~11:45 ボディパンプ 菊野		定員30名 11:00~11:45 かんたんヨガ 山下			
12:00	定員30名 12:00~12:45 HIPHOP 大野	定員24名 12:00~12:45 ボディステップ RIKA		定員30名 12:00~12:45 ZUMBA 白木		定員30名 12:00~12:45 ZUMBA 山下		定員24名 12:00~12:45 スローステップ 白木	
13:00	定員30名 13:00~13:45 JAZZダンス SOYOMI					定員30名 13:00~13:45 やさしいエアロ RIKA		定員30名 13:00~13:45 筋膜リリース 白木	
14:00	定員24名 14:00~14:45 ボディステップ RIKA	定員13名 13:30~14:30 水中バレー 藤本	13:00~17:00 フリー開放	13:00~17:00 フリー開放				定員30名 14:15~15:00 ストレッチバレエ マユミ	
15:00	15:00~17:00 フリー開放				14:00~17:00 フリー開放			15:15~17:00 フリー開放	
16:00									

ゴールデンウィーク特別営業の為、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。

期間中は、01会員様の整理券配付が下記の通りに変更となります。

01会員様	整列開始:レッスンの45分前~	配布開始:レッスンの30分前~
スタッフ在中時間 (浴室・更衣室ご利用時間)		6:00~18:00
プールご利用時間		6:00~17:00

ゴールデンウィークスタッフ在中時間

5月2日(土)～5月6日(水)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

	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
	フィットネスクラブBIO				
スタッフ在中時間 ※営業時間は24時間	6:00～18:00				
プール利用時間	6:00～17:00				
フロント受付時間	9:00～17:00				
	JOYFIT 01				
スタッフ在中時間 ※営業時間は24時間	10:00～20:00				
プール利用時間	10:00～18:00				
フロント受付時間	10:00～18:00				

※5/2(土)～5/6(水)の5日間はパートナー会員様(法人会員様)もJOYFIT01を無料でご利用いただけます。

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

【BIO】整理券配付ルールの変更

5月2日からスタート

・1本目のレッスン整理券配付



朝の部

8:00～

※昼の水中バレーも配布



夜の部

18:00～

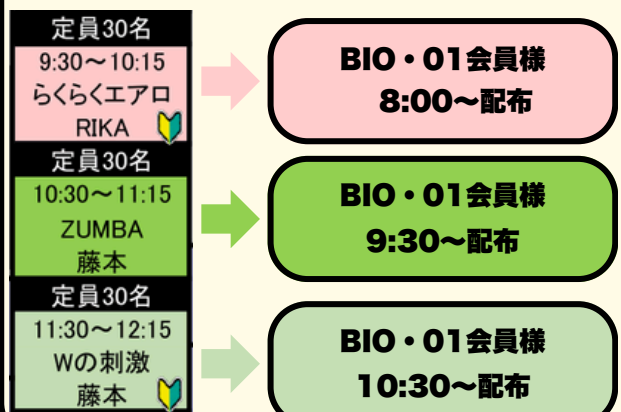
※夜の水中バレーも配布

・2本目以降のレッスン整理券配付

通常の場合

1本前のレッスン開始と同時に配布

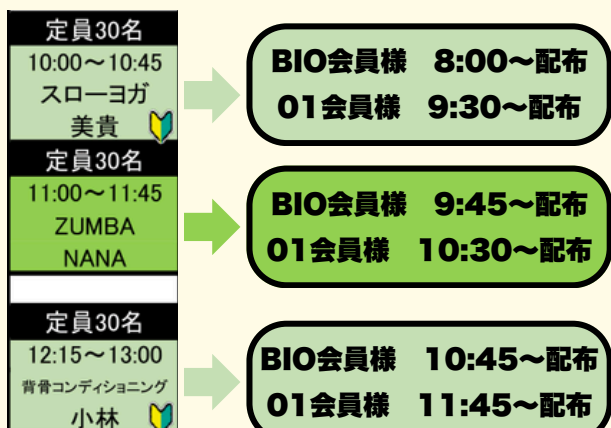
～例～



金曜日のみ

1本前のレッスン開始15分前から配布

～例～



・WEB予約をご利用のお客様へ

- ①入場までにフロントへお越しください
- ②朝の部 8:00/夜の部 18:00の時点で各部の整理券を全て受け取りいただけます
- ③01会員様：WEB予約「1日1回」→「1日何度でも」ご予約可能

【重要】金曜日の01会員様
WEB予約はできません
(当日券の配布のみ)

整列開始 配布開始
↪ 45分前 ↪ 30分前