

# フィットネスクラブBIO 6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 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
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	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	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	水中ウォーク アクアロ 柴田	⑤定員30名 14:15~15:00 ストレッチバレエ マユミ	⑥定員30名 14:30~15:15 週替わりレッスン マユミ	⑤定員30名 14:15~15:00 ボディバランス RIKA	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
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	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
16:00	15:00~17:00 フリー開放	14:00~17:00 フリー開放	2日16日30日 かんたん クロール	15:30~17:00 フリー開放	15:30~17:00 フリー開放	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
17:00	15:00~17:00 フリー開放	14:00~17:00 フリー開放	9日・23日 かんたん 背泳ぎ	15:30~17:00 フリー開放	15:30~17:00 フリー開放	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
18:00		RIKA ①定員30名 18:45~19:15 ボディバランス	HIBIKI 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	マユミ ①定員30名 18:45~19:15 隔週レッスン	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
19:00	①定員30名 19:00~19:45 ボディアタック 藤田	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 ボディコンバット HIBIKI	②定員30名 19:30~20:15 ボディコンバット 藤田	②定員30名 19:30~20:15 パレトン マユミ	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
20:00	②定員30名 20:00~20:45 ZUMBA NANA	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	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
21:00						11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
22:00						11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu

ゼロワンご利用可能

▼NEW  
17:00~18:00  
ボディパンプ  
岡村  
▼CHANGE  
18:20~19:05  
ボディステップ  
金野  
▼CHANGE  
19:20~20:05  
週替わりレッスン  
金野

7日・21日  
ボディコンバット  
14日・28日  
GRID  
※30分クラス

4日  
インヨガ  
11/18/25日  
JAZZダンス

4日・18日  
コアトレ  
11日・25日  
バランスボール  
トレーニング

5日・19日  
コアダンス  
12日・26日  
ピラティス