

フィットネスクラブBIO 6月変更 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 NANA	①定員30名 10:00~10:45 スローヨガ 美貴	①定員30名 10:00~10:45 かんたん平泳ぎ 芳形	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 背骨コンディショニング NANA	②定員30名 11:00~11:45 かんたんバタフライ 美貴	②定員30名 11:00~12:00 かんたんバタフライ 4種目泳ごう 篠崎	②定員30名 11:00~11:45 背骨コンディショニング NANA
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	③定員30名 12:00~12:45 HIPHOP 大野	③定員30名 12:00~12:45 ポディコンバット 川口
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	④定員30名 13:00~13:45 JAZZダンス SOYOMI	④定員30名 13:00~13:45 ポディコンバット 川口
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	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 ストレッチパレエ 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24名 14:00~14:45 ポディステップ RIKA	定員13名 13:30~14:30 水中バレー スタッフ
15:00	15:00~18:00 フリー開放	14:00~18:00 フリー開放	15:00~15:45 隔週レッスン 菊野	15:15~18:00 フリー開放	4日 インヨガ 11/18/25日 JAZZダンス	15:00~18:00 フリー開放	9:00~17:00 フリー開放
16:00		2日16日30日 かんたん クロール					ゼロワンご利用可能
17:00		9日・23日 かんたん 背泳ぎ					▼NEW 17:00~18:00 ボディパンプ 岡村
18:00		RIKA ①定員30名 18:45~19:15 ポディバランス	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	5日・19日 コアダンス	▼CHANGE 18:20~19:05 ポディステップ 金野
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 ポディステップ 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	12日・26日 ピラティス	▼CHANGE 19:20~20:05 週替わりレッスン 金野
20:00	②定員30名 20:00~20:45 ZUMBA NANA	③定員30名 20:30~21:15 LesMillsDance Shun	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	③定員13名 19:30~20:30 水中バレー スタッフ	7日・21日 ポディコンバット
21:00							14日・28日 GRID ※30分クラス
22:00							