

# フィットネスクラブBIO 7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)	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	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	30日 【時間変更】 10:15~11:00 ゆっくりクロール	9:00~10:00 スイムパーソナル 芳形【有料】		ZERO 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	11:05~11:50 かんたん平泳ぎ	10:00~10:30 かんたん平泳ぎ 10:30~11:00 かんたんバタフライ	①定員30名 10:00~10:45 美ユティー Body Wave	HOT Studio
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	11:00~11:45 かんたんエアロ 美貴	11:00~11:45 かんたんエアロ 美貴	②定員30名 11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	
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	▲NEW ③定員30名 12:15~13:00 DISCO WORLD 山下	③定員30名 12:00~12:45 HIPHOP 大野	③定員30名 12:00~12:45 HIPHOP 大野	
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 アシタタガ 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 JAZZダンス SOYOMI	④定員30名 13:00~13:45 JAZZダンス SOYOMI	④定員30名 13:00~13:45 JAZZダンス SOYOMI	
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30名 14:15~15:00 ボディバランス RIKA	⑤定員24名 14:00~14:45 ボディステップ RIKA	⑤定員24名 14:00~14:45 ボディステップ RIKA	
15:00	15:00~18:00 フリー開放	15:00~15:45 隔週レッスン 菊野	15:00~15:45 隔週レッスン 菊野	15:30~18:00 フリー開放	15:15~18:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	
16:00	15:00~18:00 フリー開放	14:00~18:00 フリー開放	15:15~18:00 フリー開放	15:30~18:00 フリー開放	15:15~18:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	
17:00	15:00~18:00 フリー開放	14:00~18:00 フリー開放	15:15~18:00 フリー開放	15:30~18:00 フリー開放	15:15~18:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	
18:00	▼NEW ①定員30名 19:00~19:45 ボディアタック 金野	RIKA ①定員30名 18:45~19:15 ボディバランス	▼NEW ①定員30名 19:00~19:45 夜ヨガストレッチ mumu	菊野 ①隔週 18:45~19:15 隔週レッスン	▼CHANGE ①定員30名 18:45~19:30 隔週レッスン マユミ	15:00~21:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	
19:00	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24名 20:00~20:30 ボディパンプ30	②定員30名 19:30~20:15 ボディコンバット 藤田	②定員30名 19:45~20:30 パレトン マユミ	15:00~21:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	
20:00	21:00~22:00 フリー開放	③定員30名 20:30~21:15 ZUMBA 藤本	③定員30名 20:45~21:30 ボディコンバット HIBIKI	③定員24名 20:30~21:30 ボディパンプ 菊野	▲CHANGE 20:45~22:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	
21:00	21:00~22:00 フリー開放	21:30~22:00 フリー開放	▲CHANGE			15:00~21:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	
22:00	21:00~22:00 フリー開放	21:30~22:00 フリー開放	▲CHANGE			15:00~21:00 フリー開放	15:00~21:00 フリー開放	

ゼロワンご利用可能

17:00~18:00  
ボディパンプ  
岡村

18:20~19:05  
ボディステップ  
金野

▼NEW  
19:30~20:00  
GRIT  
金野

2日・9日  
NANA

2日・9日  
背骨  
コンディショ  
ニング  
NANA

30日  
【時間変更】  
10:15~11:00  
ゆっくりクロール

11:05~11:50  
かんたん平泳ぎ

芳形

3日のみ  
実施

4日・11日  
背骨  
コンディショ  
ニング  
NANA

4日・11日  
NANA(WEB)

4日・11日  
休講

9:00~17:00  
フリー開放

7日・21日  
かんたん  
背泳ぎ

14日28日  
かんたん  
クロール

7日  
LesMills Dance  
Shun

2日  
インヨガ

9日/16日/23日  
JAZZダンス

30日  
LesMills Dance  
Shun

2日・16日・30日  
定員15名  
コアトレ

9日・23日  
定員20名  
筋膜リリース

▲NEW

23日  
LesMills Dance  
Shun



LES MILLS

# フィットネスクラブBIO 新曲発表会



**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

Release 137

担当：HIBIKI

7月1日(水) 20:00~20:30



**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

Release 107

担当：HIBIKI

7月1日(水) 20:45~21:30



**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

Release 112

担当：RIKA

7月3日(金) 14:15~15:00



**LES MILLS**  
**BODYSTEP**

Release 143

担当：RIKA

7月4日(土) 14:00~14:45



**LES MILLS**  
**BODYATTACK**

Release 132

担当：金野/藤田

7月6日(月) 19:00~19:45



**LES MILLS**  
**DANCE**

Release 12

担当：Shun

7月7日(火) 20:30~21:15

# 7月

## 祝日プログラム

### -7月20日(月)- 海の日

Aスタジオ		プール
9:00～9:45 背骨コンディショニング 【小林】		
10:00～10:45 ストレッチーズ 【マユミ】		
11:00～11:45 ボディパンプ 【菊野】		
12:00～12:45 ZUMBA 【白木】		13:00～13:30 水慣れスイム 【菊野】

※WEB予約はございません