

フィットネスクラブBIO 8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		プール		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		定員30名 7:00～7:45 朝ヨガ Ami				6日 【時間変更】 10:15～11:00 ゆっくりクロール		28日のみ 実施		藤本	9:00～17:00 フリー開放	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		①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	①定員30名 9:30～10:15 らくらくエアロ RIKA	11:05～11:50 かんたん平泳ぎ	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	①定員30名 10:00～10:45 美ユーティー Body Wave			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		②定員30名 11:00～11:45 バレトン 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	②定員30名 10:30～11:15 ZUMBA 藤本	20日・27日 休講	②定員30名 11:00～11:45 かんたんエアロ 美貴	10:30～11:00 かんたんバタフライ	②定員30名 11:00～11:45 ZUMBA 藤本(WEB)			11:00～11:45 らくらくステップ 川口	HOT契約者のみ 11:00～11:45 燃焼フローヨガ mumu		
12:00	④定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 白木	菊野	③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	③定員30名 11:30～12:15 Wの刺激 藤本	11:10～11:55 かんたん 背泳ぎ	③定員30名 12:15～13:00 背骨コンディショニング 小林	芳形	③定員30名 12:00～12:45 HIPHOP 大野	8日 JAZZダンス SOYOMI			12:00～12:45 ボディコンバット 川口	有料クラス 12:30～13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	
13:00	⑤定員30名 13:00～13:45 やさしいエアロ RIKA	13:00～13:30 クロールやってみよう	④定員30名 13:00～13:45 アシュタンガ ストレッチ 美貴	①定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	④定員30名 13:00～13:45 筋膜リリース 白木	④定員30名 12:30～13:15 かんたんヨガ 美貴	5日 【時間変更】 10:15～11:00 かんたん背泳ぎ	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			ゼロワンご利用可能			
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			⑤定員30名 14:15～15:00 ストレッチパレエ マユミ	⑤定員30名 13:30～14:15 コアダンス マユミ	11:05～11:50 かんたん バタフライ	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	①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	31日 休講	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	⑥定員30名 14:30～15:15 週替わりレッスン マユミ	19日・26日 休講	6日 インヨガ 20日・27日 JAZZダンス	15:15～18:00 フリー開放	15:00～21:00 フリー開放	22日 休講					
16:00				4日・25日 かんたん 背泳ぎ												
17:00				18日 かんたん クロール												
18:00								6日・27日 定員20名 筋膜リリース	7日 コアダンス						18:00～19:00 ボディパンプ 岡村	
19:00	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		①定員30名 19:00～19:45 夜ヨガストレッチ mumu	①隔週 18:45～19:15 隔週レッスン	20日 定員15名 コアトレ	①定員30名 18:45～19:30 隔週レッスン マユミ	定員13名 28日 ピラティス					19:20～20:20 ボディステップ 野田		
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 バレトン マユミ	19:30～20:30 水中バレー スタッフ	～【BIO】整理券配付について～ 朝の部: 8時から①レッスンを配布 夜の部: 18時から①レッスンを配布 ①以降: 1つ前のレッスン開始時間 から配布 ※火曜日の朝ヨガ: 6時から配布						
21:00			③定員30名 20:30～21:15 ZUMBA 藤本		③定員30名 20:45～21:30 ボディコンバット HIBIKI	③定員24名 20:30～21:30 ボディパンプ 菊野									20:45～21:15 GRID 金野	
22:00	21:00～22:00 フリー開放		21:30～22:00 フリー開放					20:45～22:00 フリー開放								

8月

祝日プログラム

-8月11日(火)- 山の日 ※WEB予約はございません

Aスタジオ

10:00～10:45
ピラティス
【マユミ】

11:00～11:45
バレトン
【マユミ】

12:00～12:45
ZUMBA
【山下】

13:00～13:45
アシュタンガストレッチ
【美貴】

プール

フィットネスクラブB10 お盆特別プログラム

8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)		8月15日(土)		
スタジオA	プール	スタジオA	プール	スタジオA	プール	スタジオA	プール	
9:00								9:00
10:00		①定員30名 10:00～10:45 かんたんヨガ RIKA		①定員30名 10:00～10:45 筋膜リリース 菊野				10:00
11:00	①定員30名 11:00～11:45 Q-Ren骨盤体操 菊野	②定員30名 11:00～11:45 ボディコンバット RIKA		①定員24名 11:00～11:45 ボディパンプ 菊野		①定員30名 10:45～11:45 ZUMBA 藤本		11:00
12:00	②定員30名 12:00～12:45 ボディアタック HIBIKI	③定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 藤本		③定員30名 12:00～12:45 DISCO WORLD 山下		②定員30名 12:00～12:45 HIPHOP 大野		12:00
13:00	③定員30名 13:00～13:45 筋膜リリース 白木	④定員30名 13:00～13:45 コアダンス マユミ				③定員30名 13:00～13:45 JAZZダンス SOYOMI		13:00
14:00	④定員30名 14:15～15:00 ストレッチバレエ マユミ		①定員13名 13:30～14:30 水中バレー 藤本	13:00～17:00 フリー開放			①定員13名 13:30～14:30 水中バレー 藤本	14:00
15:00		14:00～17:00 フリー開放				14:00～17:00 フリー開放		15:00
16:00	15:15～17:00 フリー開放							16:00
お盆特別営業の為、スタッフ在中時間を 下記の通り変更させていただきます。 ジムエリアは24時間ご利用いただけます。 ※スタジオレッスンのWEB予約はございません。								
スタッフ在中時間 (浴室・更衣室ご利用時間)						6:00～18:00		
プール利用時間						6:00～18:00		
フロント受付時間						9:00～18:00		

|| フィットネスクラブBIO

お盆スタッフ在中時間につきまして

8月12日(水)～8月15日(土)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

	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	8/15(土)	8/16(日)
	祝日営業	お盆短縮営業				通常営業
スタッフ在中時間		6:00-18:00				
※営業時間は24時間						
プール利用時間		6:00-18:00				
フロント受付利用時間		9:00-18:00				

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。