

フィットネスクラブBIO 9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	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	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					9:00
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	24日 NANA	①定員30名 9:30～10:15 らくらくエアロ RIKA	藤本		10:00
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 パレトン マユミ	24日 Q-Ren 骨盤体操 NANA	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	12日・19日・26日 背骨 コンディショニング NANA	11:00
12:00	④定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 白木		③定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 山下	11:10～11:55 かんたん 背泳ぎ	③定員30名 11:30～12:15 Wの刺激 藤本	②定員30名 11:00～11:45 ピラティス 美貴	12日・19日・26日 NANA (WEB)	12:00
13:00	⑤定員30名 13:00～13:45 やさしいエアロ RIKA	菊野	④定員30名 13:00～13:45 アシュタंगा ストレッチ 美貴	12:00～12:45 かんたん バタフライ	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	5日のみ 実施	13:00
14:00	⑥定員30名 14:00～14:45 かんたんヨガ RIKA	13:00～13:30 クロールやってみよう 13:30～14:30 水中ウォーク アクアロ 柴田	①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	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	①定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	14:00
15:00			15:00～15:45 隔週レッスン 菊野		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		15:00
16:00			14:00～18:15 フリー開放					16:00
17:00	15:00～18:30 フリー開放		1日・15日・29日 かんたん クロール 8日 かんたん 背泳ぎ	15:15～18:30 フリー開放	15:30～18:15 フリー開放	15:15～18:15 フリー開放		17:00
18:00								18:00
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	菊野	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	19:00
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 パレトン マユミ		20:00
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	①定員13名 19:30～20:30 水中バレー スタッフ		21:00
22:00	21:00～22:00 フリー開放	21:30～22:00 フリー開放	29日 LesMills Dance Shun			20:45～22:00 フリー開放		22:00

～【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

13日・27日
9:00～17:00
研修の為
フリー開放の
ご利用は
できません

9日
休講

3日
インヨガ
10日・17日・24日
JAZZダンス

3日・17日
定員15名
コアトレ
10日・24日
定員20名
筋膜リリース

10日・17日
休講

△NEW

フィットネスクラブBIO 祝日プログラム

9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)	
スタジオA		スタジオA		スタジオA	
プール		プール		プール	
9:00	①定員30名 9:00～9:45 背骨コンディショニング 小林 				9:00
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 コアダンス マユミ	10:00
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 バレット マユミ 		②定員24名 11:00～11:45 スローステップ 白木	11:00
12:00	④定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 白木	③定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 山下		③定員30名 12:00～12:45 筋膜リリース 白木	12:00
13:00					13:00
	菊野 				
	13:00～13:30 クロールやってみよう				
14:00			①定員13名 13:30～14:30 水中バレー 柴田 		14:00
15:00	13:00～17:00 フリー開放	13:00～17:00 フリー開放		13:00～17:00 フリー開放	15:00
16:00			15:00～15:45 かんたん背泳ぎ 菊野		16:00
17:00					17:00
祝日営業の為、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	