

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	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					
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	
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		②定員24名 11:00～11:45 スローステップ 白木	
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	
	菊野				
	13:00～13:30 クロールやってみよう		①定員13名 13:30～14:30 水中バレー 柴田		
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	
			15:00～15:45 かんたん背泳ぎ 菊野		
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	