

フィットネスクラブBIO 11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		①定員30名 9:30～10:15 らくらくエアロ RIKA	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 美ユーター Body Wave	10:00
11:00	③定員24名 11:00～11:45 ボディパンプ 菊野	10日 かんたんエアロ 美貴 17日 ZUMBA 藤本	②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	②定員30名 10:30～11:15 ZUMBA 藤本	②定員30名 10:30～11:00 かんたんバタフライ 芳形	②定員30名 11:00～11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	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	③定員30名 11:50～12:35 かんたん 平泳ぎ 伊藤(洋)	③定員30名 12:00～12:45 HIPHOP 大野	12:00
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 13:30～14:30 水中ウォーク アクアロ 柴田	④定員30名 13:00～13:45 アシュタंगा ストレッチ 美貴	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	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	13:00
14:00	⑥定員30名 14:00～14:45 かんたんヨガ RIKA			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	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	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 過替わりレッスン マユミ			15:00
16:00			14:00～18:15 フリー開放	15:00～15:45 隔週レッスン 菊野				16:00
17:00	15:00～18:30 フリー開放		10日・24日 かんたん クロール 17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	15:00～21:00 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	16日・30日 藤田	RIKA ①定員30名 18:45～19:15 ボディアランス ②定員24名 19:30～20:15 ボディステップ RIKA	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 ②定員30名 19:30～20:15 ボディコンバット 藤田	①定員30名 18:45～19:30 隔週レッスン マユミ	①定員13名 19:30～20:30 水中バレー スタッフ	19:00
20:00	②定員30名 20:00～20:45 ZUMBA NANA		②定員24名 20:00～20:30 ボディパンプ30 ③定員30名 20:30～21:15 ZUMBA 藤本	②定員24名 20:00～20:30 ボディパンプ30 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	②定員30名 19:45～20:30 パレトン マユミ		20:00
21:00								21:00
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		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

ゼロワンご利用可能

11月

祝日プログラム

-11月3日(火)- 文化の日

※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

11:10～11:55
2種目泳ごう
【坂田】

13:30～14:30
水中バレー
【藤本】

15:00～15:45
かんたん背泳ぎ
【菊野】

11月

祝日プログラム

-11月23日(月)- 勤労感謝の日

※WEB予約は
ございません

Aスタジオ

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】

13:00～13:45
やさしいエアロ
【RIKA】

14:00～14:45
かんたんヨガ
【RIKA】

プール

13:00～13:30
クロールやってみよう
【菊野】