

フィットネスクラブBIO 10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	スタジオA	プール	スタジオA	プール	スタジオA	
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 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		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 美ユーティー Body Wave			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		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 11:00～11:45 ピラティス 美貴		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	6日・20日 かんたんエアロ 美貴	③定員24名 12:00～12:45 スローステップ 白木	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	11:00～11:45 ゆっくり クロール		芳形	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	菊野	④定員30名 13:00～13:45 アシュタンガ ストレッチ 美貴		④定員30名 13:00～13:45 筋膜リリース 白木	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	11:50～12:35 かんたん 平泳ぎ			③定員30名 12:15～13:00 背骨コンディショニング 小林	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	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 スタッフ		伊藤(洋)	⑤定員30名 13:30～14:15 コアダンス マユミ	①定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	④定員30名 13:15～14:00 DISCO WORLD 山下		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		14:00
15:00		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			⑥定員30名 14:30～15:15 週替わりレッスン マユミ	1日 インヨガ 8日・15日 22日・29日 JAZZダンス	⑤定員30名 14:15～15:00 ボディバランス RIKA				
16:00	15:00～18:30 フリー開放		14:00～18:15 フリー開放	15:00～15:45 隔週レッスン 菊野		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			16:00
17:00		6日・20日 かんたん 背泳ぎ 13日・27日 かんたん クロール												
18:00								1日・15日・29日 定員15名 コアトレ		2日・23日 ピラティス			ゼロワン利用可能	18:00
19:00	①定員30名 19:00～19:45 ボディアタック 金野		①定員30名 18:45～19:15 ボディバランス	28日 ボディバランス 岡村	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	②定員30名 19:30～20:15 ボディコンバット 藤田	8日・22日 定員20名 筋膜リリース	①定員30名 18:45～19:30 隔週レッスン マユミ	9日・30日 コアダンス				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	6日 LesMills Dance Shun/尾沼	②定員24名 20:00～20:30 ボディパンプ30	②定員30名 20:30～21:30 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	15日 LesMills Dance Shun	②定員30名 19:45～20:30 パレトン マユミ	①定員13名 19:30～20:30 水中バレー スタッフ			20:00	
21:00			③定員30名 20:30～21:15 ZUMBA 藤本									～【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
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

ゼロワンご利用可能

～【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

10月

祝日プログラム

-10月12日(月)- スポーツの日

※WEB予約は
ございません

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】

12:00～12:45

ZUMBA
【白木】

10:00～10:45

ストレッチーズ
【マユミ】

13:00～13:45

やさしいエアロ
【RIKA】

11:00～11:45

ボディパンプ
【菊野】

14:00～14:45

かんたんヨガ
【RIKA】



LES MILLS

フィットネスクラブBIO 新曲発表会

LES MILLS
BODYCOMBAT

Release 108

担当：藤田

10月1日(木) 19:30~20:15

LES MILLS
BODYPUMP

Release 138

担当：菊野

10月1日(木) 20:30~21:30

LES MILLS
BODYBALANCE

Release 113

担当：RIKA

10月2日(金) 14:15~15:00

LES MILLS
BODYSTEP

Release 144

担当：RIKA

10月3日(土) 14:00~14:45

LES MILLS
BODYATTACK

Release 133

担当：金野

10月5日(月) 19:00~19:45

LES MILLS
DANCE

Release 13

担当：Shun/尾沼

10月6日(火) 20:30~21:15