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)

スタジオA

①定員30名
9:00～9:45
背骨コンディショニング
小林

②定員30名
10:00～10:45
ストレッチーズ
マユミ

③定員24名
11:00～11:45
ボディパンプ
菊野

④定員30名
12:00～12:45
ZUMBA
白木

⑤定員30名
13:00～13:45
やさしいエアロ
RIKA

⑥定員30名
14:00～14:45
かんたんヨガ
RIKA

15:00～18:30
フリー開放

①定員30名
19:00～19:45
ボディアタック
金野

②定員30名
20:00～20:45
ZUMBA
NANA

21:00～22:00
フリー開放

プール

10日
かんたんエアロ
美貴

17日
ZUMBA
藤本

菊野
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

16日・30日
藤田

TUE(火曜日)

スタジオA

定員30名
7:00～7:45
朝ヨガ
Ami

①定員30名
10:00～10:45
ピラティス
マユミ

②定員30名
11:00～11:45
バレトン
マユミ

③定員30名
12:00～12:45
ZUMBA
山下

④定員30名
13:00～13:45
アシュタンガ
ストレッチ
美貴

14:00～18:15
フリー開放

RIKA
①定員30名
18:45～19:15
ボディバランス

②定員24名
19:30～20:15
ボディステップ
RIKA

③定員30名
20:30～21:15
ZUMBA
藤本

21:30～22:00
フリー開放

プール

▲NEW
11:10～11:55
2種目泳ごう

坂田

①定員13名
13:30～14:30
水中バレー
スタッフ

15:00～15:45
隔週レッスン
菊野

10日・24日
かんたん
クロール

17日
かんたん
背泳ぎ

WED(水曜日)

スタジオA

①定員30名
10:00～10:45
マットサイエンス
美貴

②定員30名
11:00～11:45
背骨コンディショニング
美貴

③定員24名
12:00～12:45
スローステップ
白木

④定員30名
13:00～13:45
筋膜リリース
白木

⑤定員30名
14:15～15:00
ストレッチバレエ
マユミ

15:15～18:30
フリー開放

①定員30名
19:00～19:45
夜ヨガストレッチ
mumu

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

プール

11日
休講

11:10～11:55
かんたん
背泳ぎ

12:00～12:45
かんたん
バタフライ

伊藤（洋）

THU(木曜日)

スタジオA

①定員30名
9:30～10:15
らくらくエアロ
RIKA

②定員30名
10:30～11:15
ZUMBA
藤本

③定員30名
11:30～12:15
Wの刺激
藤本

④定員30名
12:30～13:15
かんたんヨガ
美貴

⑤定員30名
13:30～14:15
コアダンス
マユミ

⑥定員30名
14:30～15:15
週替わりレッスン
マユミ

15:30～18:15
フリー開放

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

③定員24名
20:30～21:30
ボディパンプ
菊野

プール

26日
休講

11:00～11:45
ゆっくり
クロール

11:50～12:35
かんたん
平泳ぎ

伊藤（洋）

①定員13名
13:30～14:30
水中バレー
スタッフ

5日
インヨガ

12日・19日・26日
JAZZダンス

5日・19日
定員20名
筋膜リリース

12日・26日
定員15名
コアトレ

FRI(金曜日)

スタジオA

①定員30名
10:00～10:45
スローヨガ
美貴

②定員30名
11:00～11:45
ピラティス
美貴

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
13:15～14:00
DISCO WORLD
山下

⑤定員30名
14:15～15:00
ボディバランス
RIKA

15:15～18:15
フリー開放

①定員30名
18:45～19:30
隔週レッスン
マユミ

②定員30名
19:45～20:30
バレトン
マユミ

20:45～22:00
フリー開放

プール

27日
休講

10:00～10:30
かんたん平泳ぎ

10:30～11:00
かんたんバタフライ

芳形

6日・27日
ピラティス

13日
コアダンス

①定員13名
19:30～20:30
水中バレー
スタッフ

SAT(土曜日)

スタジオA

藤本
①定員30名
10:00～10:45
美ユーティー
Body Wave

②定員30名
11:00～11:45
ZUMBA
藤本(WEB)

③定員30名
12:00～12:45
HIPHOP
大野

④定員30名
13:00～13:45
JAZZダンス
SOYOMI

⑤定員24名
14:00～14:45
ボディステップ
RIKA

15:00～21:00
フリー開放

プール

①定員13名
13:30～14:30
水中バレー
スタッフ

11月1日
研修の為
フリー開放が
終日ご利用
できません

SUN（日曜日）

スタジオA

9:00～17:00
フリー開放

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

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		プール
10:00～10:45 ピラティス 【マユミ】	13:00～13:45 アシュタンガストレッチ 【美貴】	
11:00～11:45 バレトン 【マユミ】		
12:00～12:45 ZUMBA 【山下】		

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		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】	

Aスタジオ フリー開放について

研修の為、下記の日時は
フリー開放をご利用いただけません

11月 1日(日) 9:00～17:00
12月13日(日) 9:00～17:00
12月27日(日) 9:00～17:00

皆様にはご不便をおかけ致しますが
ご理解、ご協力の程お願い申し上げます