フィットネスクラブBIO　12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				①定員30名 9:30～10:15 らくらくエアロ RIKA			4日 休講	藤本		
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日 休講	①定員30名 10:00～10:45 マットサイエンス 美貴	23日・30日 休講	②定員30名 10:30～11:15 ZUMBA 藤本	24日 休講	①定員30名 10:00～10:45 スローヨガ 美貴	10:00～10:30 かんたん平泳ぎ 10:30～11:00 かんたんバタフライ	①定員30名 10:00～10:45 美ユーティー Body Wave		
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 バレトン マユミ	11:10～11:55 2種目泳ごう 坂田	②定員30名 11:00～11:45 背骨コンディショニング 美貴	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	②定員30名 11:00～11:45 ピラティス 美貴	芳形	②定員30名 11:00～11:45 ZUMBA 藤本(WEB)		
12:00	④定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 白木	1日・15日 かんたんエアロ 美貴	③定員30名 12:00～12:45 ZUMBA 山下	2日 ZUMBA NANA	③定員24名 12:00～12:45 スローステップ 白木	12:00～12:45 かんたん バタフライ 伊藤（洋）	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 伊藤（洋）	③定員30名 12:15～13:00 背骨コンディショニング 小林		③定員30名 12:00～12:45 HIPHOP 大野		
13:00	⑤定員30名 13:00～13:45 やさしいエアロ RIKA	菊野 13:00～13:30 クロールやってみよう	④定員30名 13:00～13:45 アシュタンガ ストレッチ 美貴	①定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	④定員30名 13:00～13:45 筋膜リリース 白木	2日 Q-Ren NANA	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		④定員30名 13:00～13:45 JAZZダンス SOYOMI	①定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ	9:00～17:00 フリー開放
14:00	⑥定員30名 14:00～14:45 かんたんヨガ RIKA	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 ストレッチバレエ マユミ		⑥定員30名 14:30～15:15 週替わりレッスン マユミ	3日 インヨガ 10日・17日・24日 JAZZダンス	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		
15:00	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	13日・27日 研修の為 フリー開放が 終日ご利用 できません	
16:00				1日・15日・29日 かんたん 背泳ぎ 8日・22日 かんたん クロール			12月24日 クリスマス 特別プログラム 詳細は近日公開予定						
17:00													ゼロワンご利用可能日
18:00			RIKA				菊野	3日・17日 定員20名 筋膜リリース 10日 定員15名 コアトレ		4日・25日 コアダンス 11日 ピラティス			
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		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		①定員30名 18:45～19:30 隔週レッスン マユミ				
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 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	30日 菊野 30日 やさしい ピラティス 菊野	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	3日 LesMills Dance Shun	②定員30名 19:45～20:30 バレトン マユミ	①定員13名 19:30～20:30 水中バレー スタッフ			
21:00	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