フィットネスクラブBIO　4月プログラム

MON(月曜日)

スタジオA
- 定員26名 10:00～10:45 ストレッチーズ マユミ
- 定員24名 11:15～12:00 ボディパンプ 菊野
- 定員30名 12:30～13:15 やさしいエアロ RIKA
- ▼CHANGE
- 定員23名 13:45～14:45 モーターコントロールエクササイズ 白木
- ▼CHANGE
- 定員24名 19:15～20:00 ボディパンプ 伊藤
- ▼CHANGE
- 定員30名 20:30～21:30 ボディアタック 溝口

スタジオB
- 9:00～9:30 フリー解放
- 定員20名 10:00～10:45 背骨コンディショニング 美貴
- 定員20名 11:15～12:00 かんたんヨガ 美貴
- ▼CHANGE
- 定員17名 13:30～14:15 かんたんヨガ RIKA
- 14:45～18:30 フリー解放
- ▼CHANGE
- 定員20名 19:00～19:45 ZUMBA NANA
- 20:15～22:00 フリー開放

プール
- 定員5名 13:00～13:30 水慣れスイム 菊野
- 13:30～14:30 水中ウォーク アクアロ 三上
- ▼NEW 19:15～19:45 かんたんバタフライ
- 19:50～20:35 2種目泳ごう
- プールコーチ

TUE(火曜日)

スタジオA
- 6:30～7:30 ふるさとeヨーガ サイカ
- 定員30名 10:00～10:45 ピラティス マユミ
- 定員30名 11:15～12:00 バレトン マユミ
- 定員30名 12:30～13:15 ZUMBA 山下
- 定員24名 19:15～20:00 ボディステップ RIKA
- ▼CHANGE
- 定員30名 20:30～21:30 ZUMBA 藤本

スタジオB
- 9:00～11:50 フリー解放
- ▼CHANGE
- 定員20名 12:20～13:20 JAZZダンス マユミ
- 13:50～18:45 フリー解放
- ▼CHANGE
- 定員17名 19:15～20:00 レズミルズ コア 菊野
- 定員20名 20:30～21:30 ボディバランス RIKA

プール
- 定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ

WED(水曜日)

スタジオA
- 定員30名 10:00～10:45 マットサイエンス 美貴
- 定員30名 11:15～12:00 背骨コンディショニング 小林
- 定員24名 12:30～13:15 スロースステップ 白木
- 定員30名 13:45～14:30 筋膜リリース 白木
- ▼NEW
- 定員30名 15:00～15:45 ストレッチバレエ マユミ
- 定員30名 19:00～19:45 ZUMBA 藤本
- ▼CHANGE
- 定員30名 20:15～21:15 ボディジャム KANAKO

スタジオB
- 9:00～10:45 フリー開放
- ▼CHANGE
- 定員20名 11:15～12:15 ハタフローヨガ 美貴
- 12:45～18:30 フリー解放
- ▼NEW
- 定員20名 19:00～19:45 フリースタイルダンス KANAKO
- ▼CHANGE
- 定員20名 20:15～21:15 ボディコンバット 川口

プール
- ▼NEW
- 12:00～12:45 ゆっくりクロール
- 12:50～13:35 ゆっくり平泳ぎ
- プールコーチ
- 14:00～15:00 水中ウォーク アクアロ スタッフ

THU(木曜日)

スタジオA
- 6:30～7:30 ふるさとeヨーガ サイカ
- 定員30名 10:00～10:45 ZUMBA 藤本
- 定員30名 11:15～12:00 かんたんヨガ 美貴
- 定員30名 12:30～13:15 コアダンス マユミ
- 定員30名 13:45～14:30 インヨガ マユミ
- 定員24名 19:00～20:00 ボディパンプ 菊野
- 定員30名 20:30～21:15 隔週レッスン 尾沼

スタジオB
- 9:00～9:30 フリー解放
- 定員20名 10:00～10:45 らくらくエアロ RIKA
- 11:15～19:45 フリー解放
- 定員20名 20:15～21:00 筋膜リリース 菊野
- 21:30～22:00 フリー開放

プール
- ▼NEW
- 11:00～11:30 かんたん背泳ぎ
- 11:35～12:05 かんたんバラフライ
- 12:10～13:10 4種目泳ごう
- プールコーチ
- 定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ

FRI(金曜日)

スタジオA
- 定員30名 10:00～10:45 かんたんエアロ 美貴
- 定員30名 11:15～12:00 ZUMBA 白木
- 定員30名 12:30～13:15 背骨コンディショニング 小林
- 定員30名 19:15～20:00 バレトン マユミ
- ▼CHANGE
- 定員30名 20:30～21:15 ボディコンバット 伊藤

スタジオB
- 9:00～9:30 フリー解放
- 定員20名 10:00～10:45 マットサイエンス 白木
- 定員20名 11:15～12:00 アシュタンガストレッチ 美貴
- 定員20名 12:30～13:15 DISCO WORLD 山下
- 定員20名 13:45～14:30 ボディバランス RIKA
- 15:00～19:30 フリー解放
- ▼CHANGE
- 定員20名 19:30～20:15 ZUMBA 藤本
- ▼CHANGE
- 定員10名 20:45～21:30 RPM 柴田

プール
- 14:00～15:00 水中ウォーク アクアロ 三上
- ▼CHANGE
- 定員13名 19:00～19:45 水中バレー スタッフ

フィットネスクラブBIO LESSON PROGRAM

スタジオレッスン参加方法

1週間前の23時　WEB予約開始

会員サイト

対象レッスン：夜のレッスン+土曜日ZUMBA+日曜日RPM
予約枠：BIO会員1日2本　他店舗会員1日1本

レッスン開始60分前　整理券配布開始

WEB予約・WEBキャンセルの受付終了
ご予約いただいた順に整理券を配布
＊フロントにて整理券をお受け取りください＊

レッスン開始15分前　入場開始

整理番号順で入場

キャンセル	・レッスン開始60分前まではWEB、それ以降は電話で受付 ・レッスン開始15分前までに整理券を取りに来ない場合は自動でキャンセル
注意事項	・整理券を取る列への整列は1時間15分前から ・他店舗会員が1本目のレッスンに参加した場合は2本目の予約は無効となる

祝日プログラムについて

対象日	下記の日程は祝日のため特別プログラムを別途ご案内いたします。 4月29日(月)

隔週プログラムのご案内

木曜	4月4日　LESMILLS DANSE 4月11日　SH'BAM 4月18日　LESMILLS DANSE

SAT(土曜日)

スタジオA
- 定員30名 10:00～10:45 美ューティーBody Wave 藤本
- ▼CHANGE
- 定員30名 11:15～12:00 ZUMBA 藤本
- ▼CHANGE
- 定員30名 12:30～13:15 HIPHOP 大野
- 定員30名 13:45～14:30 JAZZダンス SOYOMI
- 定員24名 15:00～15:45 ボディステップ RIKA
- ▼NEW
- 定員30名 17:15～18:00 ボディアタック 鈴木
- ▼NEW
- 定員30名 18:30～19:15 ZUMBA NANA

スタジオB
- 9:00～10:45 フリー開放
- ▼CHANGE
- 定員20名 11:15～12:00 ボディバランス RIKA
- ▼CHANGE
- 定員15名 12:30～13:15 バランスボール 菊野
- 定員20名 16:00～17:00 Q-Ren骨盤体操 菊野
- 17:30～21:00 フリー開放

プール
- 定員13名 13:30～14:30 水中バレー スタッフ

SUN(日曜日)

スタジオA
- 定員30名 10:00～10:45 コアダンス マユミ
- 定員30名 11:15～12:00 ピラティス マユミ
- 定員30名 13:45～14:30 らくらくエアロ 川口
- ▼CHANGE
- 定員30名 15:00～15:45 ボディコンバット 川口

スタジオB
- 9:00～12:45 フリー解放
- 定員10名 13:15～14:00 RPM 柴田
- 14:30～19:00 フリー解放

プール

10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00 / 22:00