


フィットネスクラブBIO 5月プログラム

	MON(月曜日)			TUE(火曜日)			WED(水曜日)			THU(木曜日)			FRI(金曜日)			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
		9:00~9:30 フリー解放		6:30~7:30 ふるさとeヨーガ サイカ	9:00~9:30 フリー解放					6:30~7:30 ふるさとeヨーガ サイカ	9:00~9:30 フリー解放				9:00~9:30 フリー解放	
		▼CHANGE			▼CHANGE											
10:00	定員26名 10:00~10:45 ストレッチーズ マユミ	定員20名 10:00~10:45 背骨 コンディショニング 小林		定員30名 10:00~10:45 ピラティス マユミ	定員20名 10:00~10:45 ハタフローヨガ 美貴		定員30名 10:00~10:45 マットサイエンス 美貴	9:00~12:00 フリー開放		定員30名 10:00~10:45 ZUMBA 藤本	定員20名 10:00~10:45 らくらくエアロ RIKA		定員30名 10:00~10:45 かんたんエアロ 美貴	定員20名 10:00~10:45 マットサイエンス 白木		
11:00	定員24名 11:15~12:00 ボディパンプ 菊野	定員20名 11:15~12:00 かんたんヨガ 美貴		定員30名 11:15~12:00 パレトン マユミ			▼CHANGE 定員30名 11:15~12:00 背骨 コンディショニング 美貴			定員30名 11:15~12:00 かんたんヨガ 美貴	定員20名 11:15~12:00 かんたん肩こり 腰痛ケア 伊藤(響)	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ	定員30名 11:15~12:00 ZUMBA 白木	定員20名 11:15~12:00 アシュタンガ ストレッチ		
12:00	定員30名 12:30~13:15 やさしいエアロ RIKA		定員5名 13:00~13:30 水慣れスイム 菊野	定員30名 12:30~13:15 ZUMBA 山下	定員20名 12:20~13:20 JAZZダンス マユミ		定員24名 12:30~13:15 スローステップ 白木	定員20名 12:30~13:15 ZUMBA 中川	12:00~12:45 ゆっくり クロール	定員30名 12:30~13:15 コアダンス マユミ		4種目泳ごう	定員30名 12:30~13:15 背骨 コンディショニング 小林	定員20名 12:30~13:15 DISCO WORLD 山下		
13:00	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	定員20名 13:30~14:15 かんたんヨガ RIKA	定員20名 13:30~14:30 水中ウォーク アクアロ スタッフ			定員13名 13:30~14:30 水中バレー スタッフ	定員30名 13:45~14:30 筋膜リリース 白木		12:50~13:35 ゆっくり 平泳ぎ	定員30名 13:45~14:30 インヨガ マユミ		伊藤(洋)	定員13名 13:30~14:30 水中バレー スタッフ	定員30名 13:45~14:30 ボディバランス RIKA		
14:00							定員30名 15:00~15:45 ストレッチパレエ マユミ		14:00~15:00 水中ウォーク アクアロ スタッフ						14:00~15:00 水中ウォーク アクアロ スタッフ	
15:00																
16:00		14:45~18:30 フリー解放			13:50~18:45 フリー解放											
17:00																
18:00																
19:00	定員24名 19:15~20:00 ボディパンプ 伊藤(響)	定員20名 19:00~19:45 ZUMBA NANA	19:15~19:45 かんたんバタフライ	定員24名 19:15~20:00 ボディステップ RIKA	定員17名 19:15~20:00 レズミルズ コア 菊野		定員30名 19:00~19:45 ZUMBA 藤本	定員20名 19:00~19:45 フリースタイルダンス KANAKO		定員24名 19:00~20:00 ボディパンプ 菊野			定員30名 19:15~20:00 パレトン マユミ	定員10名 19:15~20:00 RPM 柴田	▼CHANGE 定員13名 19:30~20:30 水中バレー スタッフ	
20:00	▼CHANGE 定員30名 20:30~21:30 ボディアタック 中川		2種目泳ごう 芳形	定員30名 20:30~21:30 ZUMBA 藤本	定員20名 20:30~21:30 ボディバランス RIKA		定員30名 20:15~21:15 ボディジャム KANAKO	定員20名 20:15~21:15 ボディコンバット 川口		定員30名 20:30~21:15 週替わり レッスン	▼CHANGE 定員20名 20:20~21:05 筋膜リリース 菊野		定員30名 20:30~21:15 ボディコンバット 伊藤(響)			
21:00		20:15~22:00 フリー開放												20:30~22:00 フリー開放		
22:00																

【週替わり】
2日 LESMILLS DANSE (Shun)
9日 LESMILLS DANSE (尾沼)
16日 SH'BAM (尾沼)
23日 LESMILLS DANSE (尾沼)
30日 SH'BAM (Shun)

スタジオレッスン参加方法

SAT(土曜日)			SUN(日曜日)		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
定員30名 10:00~10:45 美ユーター Body Wave 藤本	9:00~10:45 フリー開放		定員30名 10:00~10:45 コアダンス マユミ	9:00~10:30 フリー開放	
定員30名 11:15~12:00 ZUMBA 藤本(WEB)	定員20名 11:15~12:00 ボディバランス RIKA		定員30名 11:15~12:00 ピラティス マユミ	▼NEW 定員20名 11:00~11:45 週替わり レッスン 伊藤(響)	【レッスン】 12日 LES MILLS DANCE 19日 SH'BAM 26日 LES MILLS DANCE
定員30名 12:30~13:15 HIPHOP 大野	定員15名 12:30~13:15 バランスボール 菊野	【担当者】 12日 中川 19日 伊藤 26日 伊藤	▼NEW 定員30名 12:30~13:15 ボディコンバット	12:15~13:00 エアリアルヨガ マユミ 【有料】	
定員30名 13:45~14:30 JAZZダンス SOYOMI		定員13名 13:30~14:30 水中バレー スタッフ	▼CHANGE 定員30名 13:45~14:30 らくらくエアロ 川口	▼CHANGE 定員10名 13:45~14:30 RPM 柴田(WEB)	
定員24名 15:00~15:45 ボディステップ RIKA			▼CHANGE 定員24名 15:00~15:45 らくらくステップ 川口		
▼CHANGE 定員30名 16:15~17:00 ボディアタック 鈴木(WEB)	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			15:00~19:00 フリー解放	

1週間前の23時 WEB予約開始 会員サイト 

対象レッスン: 19時以降のレッスン
+ 土曜日ZUMBA、ボディアタック + 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
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

- ・レッスン前日の23:59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

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。

5月3日(金)~5月6日(月)

ゴールデンウィーク特別プログラムは
ホームページの祝日プログラムからご確認いただけます

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