

フィットネスクラブ BIO ゴールデンウィークプログラム

5月3日(金)			5月4日(土)			5月5日(日)			5月6日(月)			
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									9:00~9:30 フリー解放		
10:00	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	定員30名 10:00~10:45 SH'BAM Shun			定員30名 10:00~10:45 コアダンス マユミ			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 資格コンディショニング 小林	10:00	
11:00	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 美貴	定員30名 11:15~12:00 ボディアタック 鈴木			定員30名 11:15~12:00 ピラティス マユミ			定員24名 11:15~12:00 ボディパンプ 菊野		11:00	
12:00	定員30名 12:30~13:15 DISCO WORLD 山下		定員30名 12:30~13:15 HIPHOP 大野	9:00~17:00 フリー開放		定員30名 12:30~13:15 ボディアタック 中川	9:00~17:00 フリー開放		定員30名 12:30~13:15 やさしいエアロ RIKA	11:15~13:00 フリー開放	12:00	
13:00	定員30名 13:45~14:30 ボディコンパット 伊藤	12:30~17:00 フリー開放	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	定員30名 13:45~14:30 らくらくエアロ 川口			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	13:00	
14:00											13:30~14:30 水中ウォーク アクアロ スタッフ	14:00
15:00						定員30名 15:00~15:45 らくらくステップ 川口						15:00
16:00										14:45~17:00 フリー開放		16:00
17:00												17:00
整理券配布時間→レッスン開始時間の1時間前より配布いたします												

ゴールデンウィーク 特別営業期間 **5月3日~5月6日**

スタッフ常駐時間 **6:00~18:00**

プールご利用時間 6:00~17:00 浴室・更衣室ご利用時間 6:00~18:00

ゴールデンウィーク特別営業の為、施設ご利用時間が変更となります。
またスタジオレッスンのWEB予約もございません。
お間違いのないようお願い申し上げます。