

フィットネスクラブBIO 7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	9:00~9:45 朝活ヨガ 美貴					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
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 10:15~11:00 コアトレ ストレッチ 中川		定員30名 10:00~10:45 マットサイエンス 美貴	9:00~10:45 フリー解放	【代行】 4・11日 山下	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 スローヨガ 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			定員30名 11:15~12:00 背骨 コンディショニング 美貴	定員20名 11:15~12:00 コアトレ ストレッチ 北村	11:10~11:55 ゆっくり クロール	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 美貴	
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 平泳ぎ 伊藤(洋)	定員30名 12:30~13:15 コアダンス マユミ		11:35~12:05 かんたんバタフライ	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 モニター 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		13:00~14:00 水中ウォーク アクアロ スタッフ	定員30名 13:45~14:30 インヨガ マユミ		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		14:00~15:00 水中ウォーク アクアロ スタッフ
14:00		14:45~18:30 フリー解放			13:50~18:45 フリー解放										
15:00							定員30名 15:00~15:45 ストレッチパレエ マユミ								
16:00								13:45~18:30 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	19:00~19:30 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	【代行】 3・10日 SH'BAM(Shun)	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	【休講】 31日	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 19:00~19:45 RPM 柴田	定員13名 19:30~20:30 水中バレー スタッフ
20:00	定員30名 20:30~21:30 ボディアタック 中川	20:15~22:00 フリー開放	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	【代行】 31日 AYAMI	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	【週替わり】 4日 LES MILLS DANCE 11日 SH'BAM (Shun) 18日 LES MILLS DANCE 25日 LES MILLS DANCE(Shun)	定員30名 20:30~21:15 週替わり レッスン 尾沼		定員20名 20:20~21:05 筋膜リリース 菊野	定員30名 20:20~21:05 ボディコンバット 伊藤(響)		
21:00		【代行】 29日 鈴木	【代行】 2日 SH'BAM (Shun) 9日 LES MILLS DANCE(Shun)									【代行】 12日 ボディアタック (鈴木)	▲CHANGE	20:15~22:00 フリー開放	
22:00												21:30~22:00 フリー開放			

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
	9:00~10:45 フリー開放			9:00~10:30 フリー開放	
定員30名 10:00~10:45 美ユーター Body Wave 藤本	【代行】 6日・13日 ビューティーBody Wave(藤本) →背骨コンディショニング(NANA) 6日・13日 ZUMBA 藤本→NANA		定員30名 10:00~10:45 コアダンス マユミ		
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	定員20名 11:00~11:45 週替わり レッスン 伊藤(響)	【週替わり】 7日 LES MILLS DANCE 14日 LES MILLS DANCE 21日 ZUMBA (中川) 28日 SH'BAM
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		定員30名 12:30~13:15 ボディコンバット 中川(WEB)	定員30名 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	定員30名 13:45~14:30 らくらくエアロ 川口	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			定員24名 15:00~15:45 らくらくステップ 川口		
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			15:00~19:00 フリー解放	
	17:30~21:00 フリー開放				

スタジオレッスン参加のご案内

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
 十土曜日ZUMBA、ボディアタック+日曜日ボディコンバット、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

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

キャンセル
 ・レッスン前日の23:00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
 ・レッスン中は携帯電話をマナーモードに設定のうえご利用はお控えください

代行発生時のWEB予約について
 予約開始~レッスン前日までに代行が発生
 ・同じレッスンの場合は予約はそのまま
 ・違うレッスンの場合は予約を取り直し
 レッスン当日に代行が発生
 ・同じレッスンの場合は予約はそのまま
 ・違うレッスンの場合は予約はなしで整理券を配布

LES MILLSプログラム 新曲発表会

期間
 7月1日から随時各LES MILLSクラスで新曲発表会を行います。
 詳細は別途、新曲発表会用ポスターをご確認ください!



LES MILLS



フィットネスクラブBIO 新曲発表会

LES MILLS
BODYATTACK

Release 124

担当：中川

7月1日(月) 20:30~21:30

LES MILLS
BODYBALANCE

Release 104

担当：RIKA

7月2日(火) 20:30~21:30

LES MILLS
BODYPUMP

Release 129

担当：菊野・伊藤・野田・岡村

7月4日(木) 19:00~20:00

LES MILLS
BODYSTEP

Release 135

担当：RIKA

7月2日(火) 19:15~20:00

LES MILLS
BODYJAM

Release 108

担当：KANAKO/AYAMI

7月3日(水) 20:15~21:15

LES MILLS
DANCE

Release 04

担当：尾沼/伊藤/Shun

7月4日(木) 20:30~21:15

LES MILLS
CORE

Release 54

担当：菊野

7月2日(火) 19:15~20:00

LES MILLS
BODYCOMBAT

Release 99

担当：川口

7月3日(水) 20:15~21:15

LES MILLS
RPM

Release 102

担当：柴田

7月5日(金) 19:00~19:45