

フィットネスクラブ BIO 8月祝日・お盆特別プログラム

		8月12日(月)			8月13日(火)			8月14日(水)			8月15日(木)		
		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
											6:30~7:30 ふるさとeヨーガ サイカ		
10:00		定員26名 10:00~10:45 ストレッチーズ マユミ			定員30名 10:00~10:45 朝活ヨガ 美貴			定員30名 10:00~10:45 背骨 コンディショニング 美貴			定員30名 10:00~10:45 ZUMBA 藤本		
11:00		定員30名 11:15~12:00 スローヨガ 美貴			定員30名 11:15~12:00 バレトン マユミ	9:00~14:00 フリー解放		定員30名 11:15~12:00 ZUMBA 白木			定員30名 11:15~12:00 かんたんヨガ 美貴		
12:00		定員24名 12:30~13:15 ボディパンプ 菊野			定員30名 12:30~13:30 ZUMBA 山下・藤本			定員30名 12:30~13:15 ストレッチバレエ マユミ	9:00~17:00 フリー解放		定員30名 12:30~13:15 コアダンス マユミ		
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	9:00~19:00 フリー解放					定員30名 13:45~14:30 ボディコンバット 中川			定員24名 13:45~14:30 ボディパンプ 伊藤(響)		
14:00								定員30名 15:00~15:45 ボディアタック 中川			定員30名 15:00~15:45 LES MILLS DANCE 伊藤(響)		
15:00													
16:00													
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											
スタッフ常駐時間		6:00~20:00			6:00~15:00			6:00~18:00			6:00~18:00		
プールご利用時間		6:00~19:00			6:00~14:00			6:00~17:00			6:00~17:00		
浴室・更衣室ご利用時間		6:00~20:00			6:00~15:00			6:00~18:00			6:00~18:00		

お盆特別営業の為、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。