

# フィットネスクラブBIO 10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	定員20名 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	9:00~12:00 フリー解放	【代行】 3日・10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 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 スローヨガ 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		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 肩らく教室 腰らく教室 伊藤(響)	11:00~11:45 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		11:50~12:35 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	13:30~14:30 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		12:40~13:10 4種目泳ごう 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									
15:00		14:45~18:30 フリー解放														
16:00																
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	▼CHANGE 19:00~19:30 かんたん背泳ぎ 19:35~20:20 2種目泳ごう 芳形	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20名 19:15~20:00 身体を自在に 動かそう 定員20名 20:20~21:05 筋膜リリース 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			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			定員30名 20:20~21:05 ボディコンバット 伊藤(響)			
21:00		20:15~22:00 フリー開放														
22:00																

【代行】  
2日・9日  
LES MILLS  
DANCE (Shun)

【週替わり】  
3日 LES MILLS  
DANCE  
10日 LES MILLS  
DANCE (Shun)  
17日 SH'BAM  
(Shun)  
24日 SH'BAM  
(尾沼)  
31日 LES MILLS

身体をほぐして  
動きやすくし  
安定した  
身体の使い方を  
学びましょう!  
担当:伊藤(響)

↑時間変更↑

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			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】 13日 LES MILLS DANCE 20日 SH'BAM 29日 代行予定
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	【代行】 20日 伊藤(響)	定員30名 12:30~13:15 ボディコンバット 中川(WEB)	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

+ 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

#### 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

## メンテナンス日変更に伴うレッスン休講

#### 対象日

女性サウナリニューアル工事に伴い下記の通り休講となります

10月4日(金) 施設メンテナンス日となり全レッスン休講

10月5日(土)~6日(日) 女性更衣室利用不可に伴い全レッスン休講

10月18日(金)は通常営業となりますので通常通りレッスンを行います

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

# 10月 祝日プログラム

-10月14日(月)- スポーツの日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00~10:45 ストレッチーズ 【マユミ】	10:00~10:45 背骨コンディショニング 【小林】	
11:15~12:00 ボディパンプ 【菊野】		
12:30~13:15 やさしいエアロ 【RIKA】		13:00~13:30 水慣れスイム 【菊野】
13:45~14:45 モーターコントロールエクササイズ 【白木】	13:30~14:15 かんたんヨガ 【RIKA】	

※WEB予約はございません