2023年5月

スタジオスケジュール

biota CONDITIONING GYM

月	火	水	木	金	土	日
1 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 BASIC TRAINING 目指せ美尻美脚 （下半身トレーニング） 柴田	2 10:30-11:15 フリーウエイト体験会 （デッドリフト）（5名） 阪本	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 EVENT 8:30-10:00 ブランチ付き モーニングテラスヨガ 北上 14:00-15:00 やさしいヨガ 北上	7
8 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 TRX （2名） 柴田 NEW!	9 10:30-11:15 ベーシックピラティス maria NEW!	10 10:30-11:15 BASIC TRAINING 猫背からシャキーン!! （上半身トレーニング） 柴田 11:45-12:30 STRONG NATION® 柴田	11 10:30-11:30 ワークアウトヨガ 北上 NEW! 14:00-15:00 アロマヨガ （グレープフルーツ） 北上	12 10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 11:45-12:30 BASIC TRAINING さらばぽっこりお腹 （体幹トレーニング） 柴田	13 10:30-11:30 アロマヨガ （ゼラニウム） 北上 14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上	14

8:30~9:15　テラスヨガ
9:30~10:00　ブランチ
スタジオ参加料以外に
990円がかかります。

日曜・祝日は無人営業です。

※定員数の記載がないクラスは、「定員6名」です。

15 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 STRONG NATION® 柴田	16 10:30-11:30 やさしいヨガ 北上	17 10:30-11:30 腹トレ →ポールストレッチ NEW! 柴田（3名）	18 EVENT 8:30-10:00 ブランチ付き モーニングテラスヨガ 北上	19 休館日	20 10:30-11:30 ワークアウトヨガ NEW! 北上 14:00-15:00 やさしいヨガ 北上	21
22 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 TRX （2名） NEW! 柴田	23 10:30-11:30 リフレッシュヨガ 北上	24 10:30-11:15 BASIC TRAINING 目指せ美尻美脚 （下半身トレーニング） 柴田 11:45-12:30 STRONG NATION® 柴田	25 10:30-11:30 ワークアウトヨガ NEW! 北上 14:00-15:00 アロマヨガ （ゼラニウム） 北上	26 14:30-15:15 代謝UPピラティス NEW! maria	27 10:30-11:15 フリーウエイト体験会 （ヒップスラスト）（5名） 阪本 14:00-15:00 アロマヨガ （グレープフルーツ） 北上	28
29 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 STRONG NATION® 柴田	30 10:30-11:15 ベーシックピラティス NEW! maria	31 13:30-14:30 上半身トレ →ポールストレッチ NEW! 柴田（3名）				

［料金］
・会員1,650円／回
・会員外2,530円／回
（お得な回数券もございます！）

・ご予約は、LINEまたはお電話にてお願いいたします。
（非会員の方も大歓迎です！）
・レンタルマットは無料です。
・定員数の記載がないクラスは、「定員6名」です。