

2024年1月



スタジオスケジュール



月

火

水

木

金

土

日

<p>12月30日～1月3日は 無人営業とさせていただきます。</p> <p>会員さまは通常通り 施設をご利用いただけます。</p> <p>2024年もビオタジムを よろしくお願い申し上げます。</p>		4	<p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:00 全身しっかり ピラティス 西永</p>	5	<p>10:30-11:15 STRONG NATION® (5名) 柴田</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING (体幹) さらば！ぽっこりお腹 柴田</p>	6	<p>10:30-11:30 ワークアウトヨガ 北上</p>	7	
8 成人の日	9	10	11	12	13	14			
	<p>10:00-11:30 ベーシックピラティス (足の先から美調整！) maria </p> <p>11:30-12:15 ダイナミックストレッチ withピラティス 西永</p>	<p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 脂肪燃焼TRAINING 柴田</p> <p>14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-14:45 100トレ体操 西永</p>	<p>10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 TRX 柴田 (2名)</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p>	<p>10:30-11:30 ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) maria (4名)</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (グレープフルーツ) 北上</p>	<p>9:30-10:30 ワークアウトヨガ 北上</p>			
15	16	17	18	19	20	21			
<p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:45柴田 腹トレ→ ポールストレッチ (3名)</p>	<p>10:00-11:00 アクティブピラティス (4名) maria</p> <p>11:30-12:15 100トレ体操 西永</p>	<p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 maria ベーシックピラティス (美脚美尻) (4名)</p> <p>18:30-19:30 北上 ワークアウトヨガ 北上</p>	<p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:00 姿勢改善 ピラティス 西永</p>	<p>休館日</p>	<p>10:30-11:30 リフレッシュヨガ 北上</p> <p>14:00-15:00 ベーシックピラティス (美姿勢) maria (4名)</p>				

<p>22</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:30 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>14:00-15:00 リフレッシュヨガ 北上</p>	<p>23</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (肩こり・背中) (4名) maria</p> <p>11:30-12:15 ダイナミックストレッチ withピラティス 西永</p>	<p>24</p> <p>10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:45 腹トレ→ ポールストレッチ (3名)</p>	<p>25</p> <p>10:30-11:30 爽快ピラティス 西永</p> <p>14:00-15:15 100トレ体操 西永 </p>	<p>26</p> <p>10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)</p> <p>11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (下半身)</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り) (4名)</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:30 アクティブピラティス (4名) maria</p> <p>14:00-15:00 アロマヨガ (グレープフルーツ) 北上</p>	<p>28</p>
<p>29</p> <p>10:30-11:15 健康いす体操 柴田</p> <p>11:45-12:45柴田 上半身トレ→ ポールストレッチ (3名)</p>	<p>30</p> <p>10:00-11:00 ベーシックピラティス (美脚美尻) maria (4名)</p> <p>11:30-12:30 全身しっかり ピラティス 西永</p>	<p>31</p> <p>10:30-11:15 BASIC TRAINING 柴田 (上半身)</p> <p>11:45-12:45 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p> <p>18:30-19:30 北上 キャンドルアロマヨガ (グレープフルーツ)</p>	<p>非会員の方も1回からご利用いただけます！</p> <p>【料金】会員 1,650円/回 非会員 2,530円/回 (お得な回数券もございます！)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日祝のお支払いは、キャッシュレス決済のみ可能です。 ・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。 			



biotaCAFE × biotaGYM

こちらのマークのクラスは、
biotaCAFE特製おしるこ&ザクロ緑茶付き♪
レッスン後にみんなでおしゃべりしながら
楽しく温まりましょう☺
レッスンのみのご参加、テイクアウトもOK！
非会員の方もお気軽にご参加くださいね。
(別途500円かかります。)

名称変更しました！

全身調整ピラティス → 姿勢改善ピラティス
チャレンジピラティス → 全身しっかりピラティス

ご参加お待ちしております♪