

2024年2月

スタジオスケジュール

月

火

水

木

金

土

日

1st Anniversary

2月1日でビオタジムは1周年を迎えます。
いつもご利用いただいている会員様・利用者様には
感謝の気持ちでいっぱいです。
本当にありがとうございます。
今月は特別イベント盛りだくさんです♪
ぜひ一緒に楽しみましょう！

1

10:30-11:30
爽快ピラティス
西永

14:00-14:45
ダイナミックストレッチ
withピラティス
西永

2

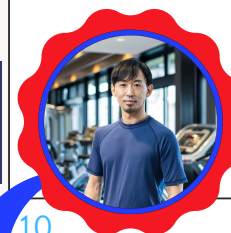
10:30-11:15
STRONG NATION®
柴田 (5名)

11:45-12:30
TRX
柴田 (2名)

18:30-19:30
ベーシックピラティス
maria (肩こり背中)

3

10:30-11:30
マシンエクササイズに
チャレンジ!
(★★～★★★★)
maria



4

5

10:30-11:15
健康いす体操
柴田

11:45-12:45 柴田
腹トレ→
ポールストレッチ (3名)

14:30-15:30
リフレッシュヨガ
北上

6

10:00-11:00
アクティブピラティス
maria

11:30-12:15
100トレ体操
西永

7

14:00-15:00
ベーシックピラティス
(足の先から美調整!)
maria

8

10:30-11:30
ワークアウトヨガ
北上

14:00-15:00
アロマヨガ
(ローズゼラニウム)
北上

9

14:30-15:15
STRONG NATION®
濱野院長参戦
柴田 (4名)

18:30-19:30
ベーシックピラティス
(美尻美脚)
maria

10

10:30-11:30
リフレッシュヨガ
北上

14:00-15:00
ベーシックピラティス
(呼吸と体幹)
maria

11 建国記念の日

12 振替休日

9:30-13:00
運動会&懇親会
(@2F上町はまのクリニック)
会員・利用者と
そのご家族・ご友人対象

13:45-14:30
親子ピラティス
(@5F)
年中・年長・小学生のお子様と
その保護者様対象

13

10:00-11:00
ベーシックピラティス
(くびれ・お腹周り)
maria

11:30-12:15
ダイナミックストレッチ
withピラティス
西永

14

10:30-11:15
ZUMBA®
柴田 (5名)

11:45-12:30
BASIC TRAINING
柴田 (上半身)

18:30-19:30
リフレッシュヨガ
北上

15

10:30-11:30
爽快ピラティス
西永

14:00-15:00
全身しっかり
ピラティス
西永

16

休館日

17

10:30-11:30
アクティブピラティス
maria

14:00-15:00
アロマヨガ
(ローズゼラニウム)
北上

18

19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
10:30-11:15 健康いす体操 柴田	10:00-11:00 ベーシックピラティス (美姿勢) maria	10:30-11:15 ZUMBA® 柴田 (5名)	10:30-11:30 爽快ピラティス 西永		10:30-11:30 ヴィンヤサフローヨガ (★★~★★★★) 北上	
11:45-12:45柴田 上半身トレ→ ポールストレッチ (3名)	11:30-12:15 100トレ体操 西永	11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (下半身)	14:00-15:00 姿勢改善ピラティス 西永		14:00-15:00 ベーシックピラティス (足の先から美調整！) maria	
		18:30-19:30 北上 キャンドルアロマヨガ (ローズゼラニウム)				
26	27	28	29	非会員の方も1回からご利用いただけます！ 【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！) ・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。		
10:30-11:15 健康いす体操 柴田	10:00-11:00 マシンエクササイズに チャレンジ! (★★~★★★★) maria	10:30-11:15 STRONG NATION® 柴田	10:30-11:30 爽快ピラティス 西永			
11:45-12:30 ZUMBA® 柴田 (5名)	11:30-12:30 全身しっかり ピラティス 西永	11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田 (体幹)	14:00-14:45 100トレ体操 西永			
14:30-15:30 リフレッシュヨガ 北上		14:00-15:00 北上 アロマヨガ (ローズゼラニウム)				

【1周年特別イベント】 運動会&懇親会

会員さま・利用者さまとご家族さま・ご友人さまが対象です。(お子さまOK)
2F上町はまのクリニック待合室にて行います。年齢・体力・力の差に関係なく行える種目を実施予定です。
運動会のあとは懇親会♪(有料)どちらかだけのご参加もOKです！(要予約制です)

【1周年特別クラス】

- ◆**STRONG NATION®濱野院長参戦！**
この日限り！院長と一緒に楽しみましょう！
- ◆**マシンエクササイズにチャレンジ**
今話題のマシンピラティスをマットで挑戦！
- ◆**ヴィンヤサフローヨガ**
動きと呼吸を連動させてしっかり動きます！