2024年8月 スタジオスケジュール

biota CONDITIONING GYM

・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。
・ポールダンスのクラスは、レッスン時間の前後にポールの設置・片付け作業でスタジオを使用いたします。
・👟 こちらのマークのついているクラスは室内靴が必要です。

月	火	水	木	金	土	日
			1 10:30-11:15 バランスディスクDe ピラティス 西永 14:00-15:00 爽快ピラティス 西永	2 10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 柴田（5名） 11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田（3名） 18:30-19:30maria 美調整ピラティス	3 10:30-11:30 maria ベーシックピラティス （肩こり・背中） 12:00-12:45 北上(5名) コンディショニング ＆トレーニング ～動きやすい身体づくり～ 5階 14:30-15:30 北上 アロマヨガ (グレープフルーツ)	4
5 10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田（体幹） 18:30-19:30maria ベーシックピラティス （呼吸と体幹）	6 10:00-11:00 maria ベーシックピラティス （美尻美脚） 5階 11:30-12:15 (4組) 【有料】 親子ピラティス 14:30-15:15 西永 バランスディスクDe ピラティス 18:30-19:30みよぉ 【有料】ポールダンス （5名）	7 👟 10:30-11:00 柴田 ZUMBA®（5名） 11:30-12:30 柴田(3名) 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 5階 14:30-15:30 北上 腸活ヨガ 5階 18:30-19:30 北上 アロマヨガ (グレープフルーツ)	8 10:30-11:30 爽快ピラティス 西永 14:00-14:45 100トレ体操 西永	9 10:30-11:15 STRONG NATION® (マットver.) 柴田（5名） 11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田（3名） 18:30-19:30maria ベーシックピラティス （肩こり・背中）	10 10:30-11:30 maria アクティブピラティス 5階 14:30-15:30 北上 リフレッシュヨガ 5階 16:00-17:00 北上 アロマヨガ (グレープフルーツ)	11 山の日
8/11~8/14は無人営業です。会員さまのみ施設利用可能です。			15 10:30-11:30 姿勢改善 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	16 休館日	17 10:30-11:30 ベーシックピラティス （くびれ・お腹周り） maria 5階 14:00-15:00 腸活ヨガ 北上	18 11:00-12:00 ワークアウトヨガ 北上 13:00-14:00 アロマヨガ (グレープフルーツ) 北上

19	20	21	22	23	24	25
10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:30 BASIC TRAINING 柴田（下半身） 19:15-20:15 北上 リフレッシュヨガ	10:00-11:00 maria アクティブピラティス 11:30-12:30 西永 爽快ピラティス 5階 14:30-15:30 西永 姿勢改善ピラティス 18:30-19:30みよぉ 【有料】ポールダンス （5名）	10:30-11:00 柴田 ZUMBA®（5名） 11:30-12:30 柴田(3名) 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 5階 14:30-15:15 北上(5名) コンディショニング &トレーニング 5階 18:30-19:30 北上 アロマヨガ （グレープフルーツ）	10:30-11:30 全身しっかり ピラティス 西永 14:00-14:45 100トレ体操 西永	10:30-11:15 STRONG NATION® （マットver.） 柴田（5名） 11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田（3名） 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス （美尻美脚）	10:30-11:30 美調整ピラティス maria 12:00-13:00 ベーシックピラティス （美姿勢） maria	

26	27	28	29	30	31	
10:30-11:15 健康いす体操 柴田 11:45-12:45 上半身トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田（3名） 18:30-19:30maria 美調整ピラティス	10:00-11:00 maria ベーシックピラティス （美姿勢） 11:30-12:15 西永 ダイナミックストレッチ withピラティス 5階 14:30-15:30 西永 爽快ピラティス 18:30-19:30みよぉ 【有料】ポールダンス （5名）	10:30-11:15 柴田 BASIC TRAINING （上半身） 11:45-12:45 腹トレ→ StrechPole®ストレッチ 柴田（3名） 5階 18:30-19:30 北上 リフレッシュヨガ	10:30-11:30 爽快ピラティス 西永 14:00-14:45 バランスディスクDe ピラティス 西永	10:30-11:15 北上(5名) コンディショニング &トレーニング ～動きやすい身体づくり～ 14:00-15:00 北上 アロマヨガ （グレープフルーツ） 18:30-19:30 maria ベーシックピラティス （くびれ・お腹周り）	10:30-11:30 maria ベーシックピラティス （美尻美脚） 12:00-13:00 maria ベーシックピラティス （呼吸と体幹） 14:00-15:00 北上 アロマヨガ （グレープフルーツ）	非会員の方も1回から ご利用いただけます！ 【料金】 会 員　1,760円/回 非会員　2,640円/回

【スタジオオプションご契約者さま特典】

8月より、スタジオオプションご契約者さま特典として、「ポールダンス」クラスを月1回無料で受講いただけます。
予約・変更・キャンセルは、24時間前までとなりますのでご協力の程よろしくお願いいたします。

☆ 今月のpick up ☆

- **ZUMBA®**
  ３ヶ月ぶりの開催！今月は30分クラスです♪
- **コンディショニング＆トレーニング**
  約１年ぶり（？）筋トレのクラスです！
- **腸活ヨガ**
  セルフマッサージ・ヨガのポーズ・呼吸等で腸を整えます！