

2024年11月

4階ビオタジム スタジオスケジュール

月 火 水 木 金 土 日

<ul style="list-style-type: none"> ・日祝終日と平日19時以降のお支払いはキャッシュレス決済のみです。 ・ポールダンスクラスはレッスン前後にポールの設置・片付けでスタジオを使用いたします。 ・スタジオオプションご契約者様は月1回無料でポールダンスクラスにご参加いただけます。 ・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。 ・このマークのついているクラスは、室内靴が必要です。 				<p>1</p> <p>10:30-11:15 柴田 (5名) STRONG NATION®</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p>	<p>2</p> <p>10:30-11:30 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p> <p>14:00-15:00 北上 アロマヨガ (ベルガモット)</p>	<p>3 文化の日</p> <p>ご予約はアプリが便利です! 「かんたん予約(旧coubic)」 (店舗検索「biotagym」)</p> 
<p>4 振替休日</p>	<p>5</p> <p>10:00-11:00 maria 美調整ピラティス</p> <p>11:30-12:30 西永 爽快ピラティス</p> <p>14:30-15:15 西永 100トレ体操</p> <p>18:30-19:30 みよお (5名) 【有料】ポールダンス入門</p>	<p>6</p> <p>10:30-11:15 柴田 BASIC TRAINING (体幹)</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p>	<p>7</p> <p>10:30-11:15 西永 バランスディスクDe ピラティス</p> <p>14:00-15:00 西永 ストレッチピラティス</p>	<p>8</p> <p>10:30-11:15 柴田 (5名) ZUMBA®</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (くびれ・お腹周り)</p>	<p>9</p> <p>10:30-11:30 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p> <p>14:00-15:00 北上 リフレッシュヨガ</p>	<p>10</p> <p>【公式HP】</p> 
<p>11</p> <p>10:30-11:15 柴田 健康いす体操</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美尻美脚)</p>	<p>12</p> <p>10:00-11:00 maria アクティブピラティス</p> <p>11:30-12:15 北上 (5名) コンディショニング&トレーニング (下半身★~★★)</p> <p>18:30-19:30 みよお (5名) 【有料】ポールダンス入門</p>	<p>13</p> <p>10:30-11:15 柴田 (5名) ZUMBA®</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (ベルガモット)</p>	<p>14</p> <p>無人営業</p> <p>会員さまのみ施設利用可能</p>	<p>15</p> <p>休館日</p>	<p>16</p> <p>10:30-11:30 maria 美調整ピラティス</p> <p>14:00-15:00 北上 アロマヨガ (ベルガモット)</p>	<p>17</p> <p>【Instagram】</p> 
<p>18</p> <p>10:30-11:15 柴田 健康いす体操</p> <p>11:45-12:30 柴田 (5名) ZUMBA®</p>	<p>19</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (肩こり・背中)</p> <p>11:30-12:15 北上 (5名) コンディショニング&トレーニング (全身しっかり★★★)</p> <p>18:30-19:30 みよお (5名) 【有料】ポールダンス入門</p>	<p>20</p> <p>10:30-11:15 柴田 BASIC TRAINING (上半身)</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p> <p>18:30-19:30 北上 リフレッシュヨガ</p>	<p>21</p> <p>10:30-11:15 西永 ダイナミックエクササイズ withピラティス</p> <p>14:00-15:00 西永 姿勢改善ピラティス</p>	<p>22</p> <p>10:30-11:15 柴田 (5名) STRONG NATION®</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>11:00-12:00 北上 ワークアウトヨガ</p> <p>13:00-14:00 北上 アロマヨガ (ベルガモット)</p>	<p>24</p> <p>【公式LINE】</p> 
<p>25</p> <p>10:30-11:15 柴田 健康いす体操</p> <p>11:45-12:30 柴田 BASIC TRAINING (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)</p>	<p>26</p> <p>10:00-11:00 maria ベーシックピラティス (呼吸と体幹)</p> <p>11:30-12:15 北上 (5名) コンディショニング&トレーニング (上半身★~★★)</p> <p>18:30-19:30 みよお (5名) 【有料】ポールダンス入門</p>	<p>27</p> <p>10:30-11:15 柴田 (5名) ZUMBA®</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p> <p>18:30-19:30 北上 アロマヨガ (ベルガモット)</p>	<p>28</p> <p>10:30-11:15 西永 100トレ体操</p> <p>14:00-15:00 西永 ストレッチピラティス</p>	<p>29</p> <p>10:30-11:15 柴田 BASIC TRAINING (体幹)</p> <p>11:45-12:30 柴田 (3名) StrechPole®ストレッチ</p> <p>18:30-19:30 maria ベーシックピラティス (美姿勢)</p>	<p>30</p> <p>10:30-11:30 maria アクティブピラティス</p> <p>14:00-15:00 北上 腸活ヨガ</p>	<p>【料金】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会員1,760円/回 ・非会員2,640円/回