

# Bidou 1月 レッスンプログラム

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月
9:00				各種手続き締切日														
10:00				ビドウォカ レベル1 アリサIR 10:30~11:30	ビドワ トレーニング 11:00~11:45		モーニング ウィンヤサ レベル1 アリサIR 10:30~11:30	肩こり解消ヨガ マヤIR 11:00~12:00	シヴァ ウィンヤサ レベル2 アリサIR 9:45~11:00					モーニング ウィンヤサ レベル1 アリサIR 10:30~11:30	肩こり解消ヨガ マヤIR 11:00~12:00	シヴァ ウィンヤサ レベル2 アリサIR 9:45~11:00		ビドウォカ レベル1 アリサIR 10:30~11:30
11:00												ビドワ トレーニング 11:00~11:45				バレトン ワタナベIR 11:15~12:15		
12:00							ビドウォカ レベル1 アリサIR 12:00~13:00							ビドウォカ レベル1 アリサIR 12:00~13:00				
13:00							ビドワ トレーニング 13:00~13:45								ビドワ トレーニング 13:00~13:45			ビドワ トレーニング 13:00~13:45
14:00																		
15:00					ビドワ トレーニング 15:00~15:45		ビドワ トレーニング 15:00~15:45							ビドワ トレーニング 15:00~15:45	ビドワ トレーニング 15:00~15:45			
16:00																		
17:00																		シヴァ ウィンヤサ レベル1 17:30~18:30
18:00																		今月のヨガ テーマは 【後屈】 アリサIR 18:45~19:45
19:00					陰ヨガ 高島IR 18:45~19:45		シヴァ ウィンヤサ レベル2 18:45~19:45	Jai Jai Shanti Yoga ジュンジIR 18:45~19:45				陰ヨガ 高島IR 18:45~19:45		シヴァ ウィンヤサ レベル2 18:45~19:45	Jai Jai Shanti Yoga ジュンジIR 18:45~19:45			
20:00					サーキット ノーマル 20:00~20:45		ビドワ ストレッチ アリサIR 20:00~21:00	アシュタンガ ヨガ ジュンジIR 20:00~21:00				サーキット ノーマル 20:00~20:45		ビドワ ストレッチ アリサIR 20:00~21:00	アシュタンガ ヨガ ジュンジIR 20:00~21:00			
21:00																		

ジャズダンス	
音楽に合わせて優雅に踊っていきます。 体力・筋力・柔軟・リズム感を高めていきます。	
開催日	毎週土曜日
時間	17:00~18:00
対象	ビドワ会員様 ビシターも可
参加費	月会費：6,500円 1回券：2,500円      5回券：12,500円 体験費：1,500円(1回限り)
持ち物	動きやすいウェア 飲み物
予約方法	店頭かお電話にてご予約下さい。

各種お手続き方法			
各種お手続きの締切日は5日となります。 お電話でのお手続きは受けかねますので、予めご了承下さい。 お手続きの際は、会員証とご印鑑（認印）をご持参下さい。			
手続き	内容	手数料	締切日
会員種別変更	会員の種別を変更する場合	無料	前月の5日
退会	当クラブを退会される場合	無料	当月の5日
休会	1か月単位でお休みされる場合	1,000円	前月の5日
会員証再発行	会員証をなくされた場合	1,000円	随時
鍵償発行	ロッカーキーをなくされた場合	1,500円	随時

※5日は休館日の場合は前営業日となります。

☆ヨガマット・水素水はスタジオにご用意してあります。

	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
9:00					★★★★ シヴァ ヴィンヤサ レベル2 アリサIR 9:45~11:00 ☹️							★★★★ シヴァ ヴィンヤサ レベル2 アリサIR 9:45~11:00 ☹️	
10:00			★ モーニング ヴィンヤサ レベル1 アリサIR 10:30~11:30 ☺️	★ 肩こり解消ヨガ マヤIR 11:00~12:00 ☺️			★ ビドウヨガ レベル1 アリサIR 10:30~11:30	★ ビドウ トレーニング 11:00~11:45		★ モーニング ヴィンヤサ レベル1 アリサIR 10:30~11:30 ☺️	★ 肩こり解消ヨガ マヤIR 11:00~12:00 ☺️	★ パレトン ワタナベIR 11:15~12:15 ★★★	
11:00	★ ビドウ トレーニング 11:00~11:45												
12:00			★ ビドウヨガ レベル1 アリサIR 12:00~13:00							★ ビドウヨガ レベル1 アリサIR 12:00~13:00			
13:00				★ ビドウ トレーニング 13:00~13:45			★ ベーシックヨガ ひかりIR 13:30~14:30	★ ビドウ トレーニング 13:00~13:45			★ ビドウ トレーニング 13:00~13:45		★ ベーシックヨガ ひかりIR 13:30~14:30
14:00													
15:00	★ ビドウ トレーニング 15:00~15:45		★ ビドウ トレーニング 15:00~15:45							★ ビドウ トレーニング 15:00~15:45			
16:00													
17:00										★ シヴァ ヴィンヤサ レベル1 17:30~18:30			
18:00													
19:00	★ 陰ヨガ 高島IR 18:45~19:45 ☺️		★ シヴァ ヴィンヤサ レベル2 18:45~19:45 ☺️	★ Jai Jai Shanti Yoga ジュンジIR 18:45~19:45 ☺️			★ 今日のヨガ テーマは 【後屈】 アリサIR 18:45~19:45 ☺️	★ 陰ヨガ 高島IR 18:45~19:45 ☺️		★ シヴァ ヴィンヤサ レベル2 18:45~19:45 ☺️	★ Jai Jai Shanti Yoga ジュンジIR 18:45~19:45 ☺️		
20:00	★ サーキット ノーマル 20:00~20:45 🔥		★ ビドウ ストレッチ アリサIR 20:00~21:00 ☺️	★★★★★ アシュタンガ ヨガ ジュンジIR 20:00~21:00 ☺️				★ サーキット ノーマル 20:00~20:45 🔥		★ ビドウ ストレッチ アリサIR 20:00~21:00 ☺️	★★★★★ アシュタンガ ヨガ ジュンジIR 20:00~21:30 ☺️		
21:00													

強度	レッスン名	内 容
★	ビドウヨガ	ヨガをはじめたい方に。ヨガの基本的な呼吸や動きを行います。
★	ビドウストレッチ	身体が硬い方におすすめです。疲れた身体を気持ちよく伸ばしましょう。
★	陰ヨガ	骨まわり、関節の柔軟性を高める目的のヨガ。自分の内面により深く集中します。
★	肩こり解消ヨガ	肩まわりを重点的に動かします。デスクワークや猫背が気になる方にオススメ！
★	ベーシックヨガ	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていきます！
★	シヴァヴィンヤサレベル1	ヨガの基本的なポーズを確認しながらゆっくり行います。
★	モーニングヴィンヤサレベル1	1日が気持ちよく過ごせるよう、全身をゆっくと動かしていきます。
★	Jai Jai Shanti Yoga	初心者の方からも気軽にチャレンジ出来ます。体への変化を感じたい方は是非。
★	サーキットノーマル	一つ一つの動作を丁寧に説明していきます。運動が苦手、初心者の方でもOK！
★	今月のヨガ	毎月テーマに特化してレッスンを行っていきます。
★	ビドウトレーニング	体幹トレーニングがメインのプログラム。全身を自重で鍛えていきましょう！
★★	パレトン	バレエとヨガとエアロピクスを取り入れたアップテンポのレッスン。汗をかきます！
★★★	シヴァヴィンヤサレベル2	ポーズの種類もたくさんあり、ヨガを楽しみたい方にお勧めです！
★★★★	アシュタンガヨガ	運動量が多くてハードなヨガ。それなのに終わった後は頭がスッキリ気分爽快！

★ レベルの目安を表しています。

☺️ ご夫婦、カップル、紹介のみ男性が参加可能なレッスンとなります（基本女性専用です）。

💰 別途75分レッスンは250円【税込】、90分レッスンは500円【税込】がかかります。

🔥 シューズが必要なプログラムとなります。別途1,100円【税込】で1年間シューズ預かります。

レッスンがない時間はパーソナル時間となります。ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

種類	料金(税抜)	有効期限	時間
チケット3枚	4,140円	3か月	1枚単位
チケット10枚	12,500円	6か月	30分
月3会員	6,900円	6か月	60分
月4会員	9,000円		
月8会員	17,000円		
フリー会員	20,000円		追加料金一切なし

■ご予約はWEBもしくはお電話にて承ります。

〒343-0845 埼玉県越谷市南越谷1-2876-1 TEL: 048-972-4241 休館日: 水曜・祝祭日