


Bidou 1月 レッスンプログラム

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
9:00					各種手続き締切日														
10:00						モーニング ヴィンヤサ レベル1 アリサIR 10:30~11:30		シヴァ ヴィンヤサ レベル2 アリサIR 9:45~11:00					モーニング ヴィンヤサ レベル1 アリサIR 10:30~11:30		シヴァ ヴィンヤサ レベル2 アリサIR 9:45~11:00				
11:00																			
12:00						ビドゥヨガ レベル1 アリサIR 12:00~13:00							ビドゥヨガ レベル1 アリサIR 12:00~13:00						
13:00							ビトレ staff 13:00~14:00						ビトレ staff 13:00~14:00				ビトレ staff 13:00~14:00		
14:00																			
15:00																			
16:00						ストレッチ ボール staff 16:00~17:00	コンテンポラリー ジャズダンス リカIR 16:00~17:00						ストレッチ ボール staff 16:00~17:00	コンテンポラリー ジャズダンス リカIR 16:00~17:00					
17:00																			
18:00																			
19:00						アシュタンガ ヨガ ジュンジIR 18:45~19:45							アシュタンガ ヨガ ジュンジIR 18:45~19:45						
20:00						Jai Jai Shanti Yoga ジュンジIR 20:00~21:00							Jai Jai Shanti Yoga ジュンジIR 20:00~21:00						
21:00																			

ジャズダンス ※好評につき募集中

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 (5週目は休講となります。)
時間	17:15~18:15
対象	ビドゥ会員様 ビジターも可
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	会員の種類を変更する場合	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
鍵備発行	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。

	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
9:00				★★★★							★★★★		
10:00		★		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 ☹️			
11:00		☺️			★★				☺️				
12:00		★			パレトン ワタナベIR 11:15~12:15				★	★			
13:00			★			★				★	★		★
14:00													
15:00													
16:00			★	★					★	★	★		
17:00													
18:00			★★★★★						★★★★★				
19:00			★			★				★			★
20:00			★						☺️	★			
21:00			☺️						☺️	☺️			

☆ヨガマット・水素水はスタジオにご用意してあります。

強度	レッスン名	内 容
★	ビトレ	体幹を意識し、身体の軸を鍛えます！ビドウのベーシックトレーニングです。
★	ストレッチボール	ストレッチボールを用いて全身をストレッチ&トレーニング！
★	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。
★	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、全身をゆっくり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。
★★	パレトン	バレエとヨガとエアロビ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。

種類	料金（税込）	有効期限	時間
チケット3枚	4,554円	3か月	1枚単位 30分
チケット10枚	13,750円	6か月	
月3会員	7,590円	-	60分
月4会員	9,900円		
月8会員	18,700円		
パーソナルヨーガ	11,000円	-	60分×2回

■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1-2-8 76-1 TEL: 048-972-4241 休館日: 水曜・祝祭日