

11月3日 (水・祝)

営業時間 10:00~18:00

無料体験タイムスケジュール

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | B-サーキット | プール |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 😊 10:30~11:15 初級エアロ 濁川 久美子 <small>体験にオススメ!</small> | | 📖 10:45~11:15 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small> | 📖 11:00~11:30 プールで歩こう 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small> |
| 📖 11:30~12:30 コンビネーションエアロ60 白砂 香 | 📖 11:30~12:00 踏み台体操 小林 千鶴 <small>体験にオススメ!</small> | | 😊 11:35~12:05 アクアダンベル体操 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small> |
| 新曲発表 📖 12:45~14:00 ボディバイブ テクニク&60 斉藤 多間 高田 教生 <small>体験にオススメ!</small> | 📖 12:10~12:40 ボクシングシェイプ 坂口 英明 <small>体験にオススメ!</small> | | |
| | 📖 12:50~13:05 お腹がんばれ 小林 千鶴 <small>体験にオススメ!</small> | | |
| 📖 14:15~14:45 ボディコンバット30 坂口 英明 <small>体験にオススメ!</small> | | 📖 13:15~13:45 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small> | 😊 13:15~13:45 アクアダンベル体操 坂口 英明 <small>体験にオススメ!</small> |
| 15:00~16:00 ボディジャム60 小林 千鶴 | | | 😊 13:50~14:20 ウォーターエアロ 石橋 理理 <small>体験にオススメ!</small> |
| | | マシンジムのご利用は 17:45までとなります | スイミングスクールのため 16:00以降プール利用不可 |

- 📖マークのレッスンは、初めてで体力に自信のない方も、安心してご参加いただけます。
- 😊マークのレッスンは、かんたんなレッスンです。初めての方もご参加いただけます。
- 📖マークのレッスンは、上級者向けのレッスンです。

●ご利用のご案内●

- ※プールの利用時間は、16:00までとなります。
- ※マシンジムの利用時間は、17:45までとなります。
- ※スタジオレッスン・マシンジムをご利用の方は、内履きをご用意下さい。
(レンタルシューズもご用意しております。※310円)

ビックネス新井 0255-73-8360