

# 12月23日(木・祝)

営業時間

10:00~18:00

## 無料体験タイムスケジュール

スタジオ	B-サーキット	プール
10:30~11:30 リトモス 濁川 久美子	10:30~11:00 B-サーキット30	短期水泳教室のため 10:00~12:45の間 プール利用不可
11:45~12:45 ZUMBA Xmas SP 畑山 直美	12:15~12:45 B-サーキット30	
13:00~13:45 ボディステップテック&30 高田 教生		13:30~14:00 アクアダンベル体操 斉藤 多聞
14:00~14:30 ボディパンプ30 池田 浩之	14:00~14:30 B-サーキット30	14:05~14:20 エンジョイプール 斉藤 多聞
14:45~15:30 ボディコンバット45 坂口 英明		14:25~14:55 ウォーターエアロ 石橋 理理
	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)

ビクネス新井 0255-73-8360