

# 1月10日 (月・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
虫 10:30~11:30 コンビネーションエアロ 白砂 香			
11:45~12:15 ボディパンプ30 近藤 恭子 <small>体験にオススメ!</small>		11:45~12:15 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small>	ベビースイミングのため 11:05~11:45の間 1コースのみ利用可
新春 ボディコンバット スペシャル 虫 12:30~13:45 池田 浩之 坂口 英明  年末年始に 貯め込んだ脂肪を ボディコンバットで ノックアウト!! 動きっぱなしの75分! 虫 虫	12:30~13:00 踏み台体操 小林 千鶴 <small>体験にオススメ!</small>		
	13:15~13:30 お腹がんばれ 小林 千鶴 <small>体験にオススメ!</small>		13:15~13:45 ウォーク&ジョグ 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small>
			13:50~14:20 アクアダンベル体操 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small>
14:00~15:00 ZUMBA 畑山 直美 <small>体験にオススメ!</small>		14:00~14:30 B-サーキット30 <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	14:25~14:55 ウォーターエアロ 近藤 恭子 <small>体験にオススメ!</small>
			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。

虫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