

# 2月11日 (金・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
♡ 10:30~10:40 ボディジャムテックニック			😊 11:00~11:30 ウォーク&ジョグ 斉藤 多聞 <small>体験にオススメ!</small>
10:45~11:30 ボディジャム45 小林 千鶴		♡ 11:00~11:30 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small>	😊 11:35~12:05 ダンベルエアロ 近藤 恭子 <small>体験にオススメ!</small>
😊 11:45~12:30 ボディコンバット45 池田 浩之	♡ 11:40~12:10 踏み台体操 高田 教生 <small>体験にオススメ!</small>		
	♡ 12:20~12:35 お腹がんばれ 高田 教生 <small>体験にオススメ!</small>		😊 13:30~14:00 アクアダンベル体操 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small>
12:45~13:45 中級エアロ60 白砂 香		♡ 13:15~13:45 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small>	😊 14:05~14:35 ウォーターエアロ 近藤 恭子 <small>体験にオススメ!</small>
14:00~15:00 リトモス 濁川 久美子			♡ 14:40~14:55 エンジョイプール 武田 和美 <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)

ビクネス新井 0255-73-8360