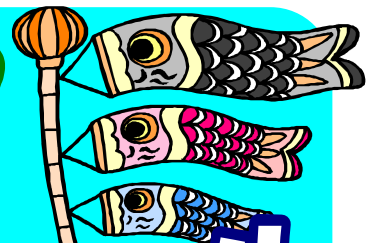


# ゴールデンウィーク

# 特別タイムスケジュール



5月4日(月)

営業時間 10:00~18:00

B-サーキット	スタジオ	プール
10:45~11:15 B-サーキット	☺ 10:30~11:15 初級エアロ 濁川 久美子	☺ 11:00~11:30 アクアダンベル体操 武田 和美
	☺ 11:30~12:15 中・上級エアロ 白砂 香	☺ 11:35~12:05 ウォーターエアロ 近藤 恭子
	新曲発表 NEW RELEASE #69 12:30~13:45 ボディパンプ 池田 浩之 齊藤 多聞	12:30~16:00 2コース フリー遊泳可 <small>無料開放により、お子様も利用いたします。 予めご了承下さい。</small>
13:15~13:45 B-サーキット	☺ 14:00~14:45 ボディステップテック&30 山崎 麻衣	お子様のご利用について 2歳6ヶ月以上のお子様 対象です。 フレンズサークルのお子様は、 保護者同伴のもとご利用くださ い。 (スイミングスクールに通われ ていないお子様は、4歳未満保 護者同伴)
	☺ 15:00~15:30 ボディコンバット30 小林 千鶴	
15:45~16:15 B-サーキット		スイミングスクール 休講日 大人会員 17:45まで利用可
17:30~18:30 ジュニアB-サーキット 大人会員様のご利用は 17:30までとなります。		

ボディジャム&ボディパイプ導入イベント

ガラポン **大抽選会**

4月29日(水)~5月13日(水)

レスミルズレッスンに参加して抽選券をGET!!

(ボディジャム・ボディパイプ・ボディパンプ・ボディコンバット・ボディステップ)

子供プール無料開放

ご利用の際は  
フロントにて  
受付をお願い  
致します。



# 5月5日(火)休館日

上越店は営業します。(9時~19時)

# 5月6日(水)



B-サーキット	スタジオ	プール
10:30~11:00 B-サーキット	10:30~11:30 かんたんパワーヨガ アンダーソン 幸子 新曲発表 <b>NEW RELEASE #48</b> 11:45~13:15 ボディジャム 池田 浩之 小林 千鶴	#48のダンスは、 (レゲトン) ・REGGAETON (クレージーサルサ) ・KRAZY SALSA (ジャイブ2009) ・JIVE2009 (UFO!ブロック) ・THE UF 'OH!' BLOCK 楽しい音楽&カッコイイダンスに 合わせて踊りましょう♪♪
12:45~13:15 B-サーキット	13:30~14:00 ボディコンバット30 坂口 英明	
15:30~16:00 B-サーキット	14:15~15:00 ボディバイブ45 高田 教生 15:15~16:00 初級エアロ 小林 千鶴	
<b>ジュニアB-サーキット</b> <b>休講日</b> <b>大人会員</b> <b>17:45まで利用可</b>		<b>スイミングスクール</b> <b>休講日</b> <b>大人会員</b> <b>17:45まで利用可</b>

- 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●

- ※上越会員様は施設利用料無料となります。法人会員様は通常通り利用料をいただきます。
- ※大人会員様のプール・マシンジムご利用時間は、17:45までとなります。