

9月21・23日(月・水)

営業時間
10:00~18:00

21日 特別タイムスケジュール

B-サーキット	スタジオ	プール
	10:30~11:30 オリジナルエアロ(中・上級) 白砂 香	😊 11:00~11:30 ウォーターエアロ 石橋 理理
11:45~12:15 B-サーキット30	新曲発表 11:45~12:10 ボディジャム+ テクニック 12:15~13:15 ボディジャム + 60 池田 浩之 小林 千鶴	11:35~12:05 ウォーク&ジョグ 斉藤 多間
11:15から フロントにて整理券を 配布いたします。(定員35名)	13:30~14:30 New Lesson!! ペルヴィス・フロー 畑山 直美	14:15~14:45 プールで歩こう 斉藤 多間
13:00から フロントにて整理券を 配布いたします。(定員25名)	😊 14:45~15:30 ボディコンバット45 坂口 英明	😊 14:50~15:20 ウォーターエアロ 近藤 恭子
マシンジムのご利用は 17:45までとなります。	15:45~16:30 ボディステップ45 山崎 麻衣	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。

キンチョールのCMでお馴染みの骨盤ダンス♪

新潟県初！！








ペルヴィス・フロー




骨格・筋の調整方法の中で基本とされている「振る・揺する」を立位で行なうアプローチ方法に、ラテンダンスのスタイルをとったプログラムです。前半はマットを使って調整し、後半は裸足で「ペルヴィスダンス」を行います。

とっても簡単で、どなたでもご参加いただけるプログラムです

ヨガマットをお持ちの方はご用意下さい。

23日

B-サーキット	スタジオ	プール
 10:45~11:15 B-サーキット30	10:30~11:30 リトモス 濁川 久美子	 11:00~11:30 プールで歩こう 武田 和美
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #ff69b4; color: white; text-align: center;"> 11:15から フロントにて整理券を 配布いたします。(定員20名) </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #4682b4; color: white; text-align: center;"> レギュラークラスの 新曲を行ないます！ </div>	新曲発表  11:45~11:55 ボディバイブテクニク  12:00~13:00 ボディバイブ60 斉藤 多間 高田 教生	 11:35~12:05 アクアダンベル体操 武田 和美
	13:15~14:15 ボディコンバット60 池田&坂口	 13:30~14:00 アクアダンベル体操 高田 教生
	 14:30~15:45 ボディジャムテック&45 小林 千鶴	 14:05~14:35 ウォーターエアロ 石橋 理理

-  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。

LesMills **NEW RELEASE!!!**



#50

今回のダンスは...

MAMBO XTRAVAGANZA
 CARDIOFUNK SHABAN SHABAN
 TRIBAL HOUSE

アドバンスクラス⇒ボディジャム初のフロアダンス登場!!



#12

テクニクから参加して
 新しい動きを練習し
 より新曲を楽しみましょう♪

皆様のご参加お待ちしております!

●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。レギュラーライト会員様は、ご利用いただけません。
- ※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の利用時間は、16:00までとなります。
- ※大人会員様のマシンジムの利用時間は、17:45までとなります。

ビックネス新井 0255-73-8360