

11月23日(月)

営業時間
10:00~18:00

体験レッスンスケジュール

B-サーキット	スタジオ	プール
 11:00~11:30 B-サーキット30 	 10:30~11:30 中上級エアロ 白砂 香	 10:15~10:30 うきうきダンベル 二井 弥生
 13:15~13:45 B-サーキット30	 11:45~12:15 ボクシングシェイプ 坂口 英明	 10:35~11:05 ウォーク&ジョグ 二井 弥生
 15:30~16:00 B-サーキット30	 12:30~13:00 踏み台体操 小林 千鶴	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
マシンジムのご利用は 17:45までとなります	 13:15~14:15 ボディバイブ テクニック&45 斉藤 多聞	 13:15~13:45 アクアダンベル体操 武田 和美
	 14:30~15:15 ボディコンバット45 池田 浩之	 13:50~14:20 プールで歩こう 武田 和美
	 15:30~15:45 ボディジャムテクニック 小林 千鶴	 14:25~14:55 ウォーターエアロ 近藤 恭子
	15:50~16:50 ボディジャム+60 小林 千鶴	 15:00~15:15 エンジョイプール 近藤 恭子
		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)

ビックネス新井 0255-73-8360