

12月23日(水) 営業時間 10:00~18:00



特別タイムスケジュール

B-サーキット	スタジオ	プール
10:30~11:00 B-サーキット30	10:45~11:30 NEW ポルドブラ 濁川 久美子	子供短期水泳教室のため 10:00~12:30の間 プールエリア利用不可
11:45~12:15 B-サーキット30	11:45~12:45 ボディバイブテック&45 高田 教生	
	13:00~14:00 ボディパンプ60 池田 浩之 斉藤 多聞 小林 千鶴	13:15~13:30 うきうきダンベル 武田 和美
13:30~14:00 B-サーキット30	14:15~14:45 ボディコンバット30 坂口 英明	13:35~14:05 ウォーク&ジョグ 武田 和美
15:00~15:30 B-サーキット30		14:10~14:40 ウォーターエアロ 石橋 理理
マシンジムのご利用は 17:45までとなります	新曲発表 15:00~15:25 ボディジャム+ テクニック 15:30~16:30 ボディジャム + 60 池田 浩之 小林 千鶴	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。

NEW LESSON ポルドブラ ボディジャム+ **新曲発表 #51**

心地よい音楽に合わせて身体を動かしながら
 肉体的・精神的に身体を調整していく
 新感覚のダンスコンディショニングエクササイズです！
 簡単でムリのない動作で、筋力と柔軟性を向上していきます。
 運動が苦手な方や運動不足の方など、どなたでもご参加いただける簡単なレッスンです。

SWAG SWAG WITH THE TING TINGS
TRIBAL SALSA
LEAVE THE WORLD BEHIND YA

●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