

















4月29日 (木・祝)

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	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
 10:30~11:00 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small>	10:30~11:30 初級エアロ60 ~ステップアップ~ 白砂 香	 11:15~11:30 お腹がんばれ <small>体験にオススメ!</small> 高田 教生	 10:15~10:45 ウォーターエアロ 近藤 恭子 <small>体験にオススメ!</small>
	11:45~12:45 ボディパンプ60 <small>上越店ボディパンプインストラクター</small> 高橋 一広 斉藤 多聞	 11:40~12:10 ボクシングシェイプ <small>体験にオススメ!</small> 坂口 英明	 10:50~11:05 うきうきダンベル 近藤 恭子 <small>体験にオススメ!</small>
 13:00~13:30 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small>	13:00~14:00 ボディコンバット60 <small>上越店ボディコンバットインストラクター</small> 高橋 一広 池田 浩之 坂口 英明	 12:20~12:50 踏み台体操 <small>体験にオススメ!</small> 高田 教生	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	 14:15~14:45 ポルドブラ 濁川 久美子 <small>体験にオススメ!</small>		 13:15~13:45 プールで歩こう 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small>
	 15:00~15:45 リトモス45 濁川 久美子		 13:50~14:05 うきうきダンベル 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small>
			 14:10~14:40 ダンベルエアロ 近藤 恭子 <small>体験にオススメ!</small>
			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