







6月1日 (火)

営業時間
10:00~23:00

特別営業日 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 |  10:30~11:30 ZUMBA GOLD NEW 畑山 直美 | <p>ZUMBAシリーズの一つで、主にフィットネス初心者、シニア、そして身体的にハンデのある方向けに動きがアレンジされています。年齢にかかわらず誰でも参加できる安全で効果的なプログラムです。</p> <p>保育園プール授業のため 10:00~11:30の間 プールエリア利用不可</p> |
|  12:00~12:30 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 | |
| |  13:00~13:30 踏み台体操 二井 弥生 | |
|  13:45~14:15 B-サーキット30 | |  13:45~14:15 ウォーターエアロ 石橋 理理 |
| | |  14:20~14:35 うきうきダンベル 武田 和美 |
| | |  14:40~15:10 ウォーク&ジョグ 武田 和美 |
|  19:45~20:15 B-サーキット30 |  19:15~20:15 リトモス 濁川 久美子 |  20:15~20:45 アクアダンベル体操 斉藤 多聞 |
| |  20:30~21:15 ボディパンプ45 池田 浩之 |  20:50~21:20 ウォーク&ジョグ 斉藤 多聞 |
|  21:30~22:00 B-サーキット30 |  21:30~22:30 中級エアロ60 白砂 香 |  21:25~21:40 エンジョイプール 斉藤 多聞 |

-  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、法人会員様は通常通り利用料をいただきます。
※プールの利用可能時間は、11:30~22:45までとなります。

ビックネス新井 0255-73-8360