

10月11日 (月・祝)

営業時間
10:00~18:00

無料体験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
	出 10:30~11:30 コンビネーションエアロ 白砂 香		
📖 11:00~11:30 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small>	新曲発表 <i>NEW RELEASE 75</i> 11:45~13:00 ボディパンプ 齊藤 多聞 近藤 恭子	📖 11:45~12:15 踏み台体操 <small>体験にオススメ!</small> 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
		📖 12:25~12:40 お腹がんばれ <small>体験にオススメ!</small> 小林 千鶴	
📖 13:15~13:45 B-サーキット30 <small>体験にオススメ!</small>		新曲発表 <i>NEW RELEASE 45</i> 13:15~14:30 ボディコンバット 池田 浩之 坂口 英明 小林 千鶴	
マシンジムのご利用は 17:45までとなります	14:45~15:45 リトモス 濁川 久美子		📖 13:50~14:20 ウォーク&ジョグ 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small>
		😊 14:25~14:55 ウォーターエアロ 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。
- 出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