

ゴールデンウィーク 特別タイムスケジュール

営業時間 9:00~ 19:00

一般の方もマシンジム・スタジオを無料で体験できます！
ぜひ、ご家族・お友達をお誘い合わせの上、お越し下さい。

5月4日 (月・祝日)

時間	プログラム	担当
第1スタジオ		
10:30~11:00	ボディコンバット30 	五反田 剛
11:15~12:15	ボディジャムテクニック&45	小林 千鶴
12:30~13:15	初級エアロ 	清水 優輔
13:30~15:00	ラテン&サルサ ダンススペシャル	畑山 直美
15:15~16:15	オリジナルエアロ 	白砂 香
初めての方にオススメ  誰でも簡単に 出来ます！		
第2スタジオ		
13:30~14:00	踏み台体操 	斎藤 大毅
15:30~15:45	お腹がんばれ 	斎藤 大毅

 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。

5月5日(火・祝日)

時間	プログラム	担当
第1スタジオ		
10:00~10:45	ボディパンプテクニク & 35	高橋 一広
11:00~12:00	中級エアロ60 	白砂 香
12:15~13:00	ボディステップテクニク & 30	山崎 麻衣
13:15~14:15	ボディコンバット新曲発表 	清水 優輔 & 五反田 剛
14:30~15:00	ポールストレッチ 	斎藤 大毅
初めての方にオススメ  誰でも簡単に 出来ます!		
第2スタジオ		
12:00~12:15	ダンベル体操 	斎藤 大毅
12:30~12:45	お腹がんばれ 	斎藤 大毅

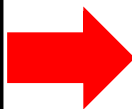
5月限定紹介キャンペーン

通常

5月1日~31日まで

入会する人：入会金+会費1ヶ月分無料

紹介する人：¥2,000プレゼント



入会する人：入会金+会費1ヶ月分無料

紹介する人：¥3,000プレゼント

●施設ご利用のご案内●

- 通常2,100円のところ、当日に限り **無料** で体験いただけます。(お一人様一回限り)
- 法人会員の方は、都度利用料金を頂きます。
- マシンジム・スタジオ利用可能時間は、9:00~18:30となります。

こちらのアドレスにアクセスすると
ご覧いただけます。



<http://limolog.jp/a.php?rs=334234174212>

ビックネス上越 025-521-7871