

6月30日(水)

営業時間

9:00～23:00

日頃の感謝の気持ちを込めて、30日も休まず営業いたします！
当日は特別プログラムとなります。皆様のご来館をお待ちしております。

～スタジオレッスン 特別タイムスケジュール～

時間	プログラム	担当
第1スタジオ		
10:30～11:30	ZUMBA	畑山 直美
11:45～12:30	ポルドブラ45 	杉原 理恵
12:45～13:45	初級エアロ～ステップアップ～	白砂 香
14:00～14:45	ボディパンプテック&35 	高橋 一広
19:00～19:45	ボディコンバットテック&30 	五反田 剛
20:00～20:30	ボディパンプ30 	高橋 一広
20:45～22:00	ボディーステップ新曲発表	山崎 麻衣 小山 厚
★初めてのの方にオススメ★		
誰でも簡単に 出来ます！		
第2スタジオ		
12:45～13:00	お腹がんばれ 	園部 史絵
13:15～13:45	ボクシングシェイプ 	五反田 剛
14:00～14:30	踏み台体操 	五反田 剛
19:15～19:45	踏み台体操 	小山 厚
20:00～20:30	サーキットプログラム 	斎藤 大毅
20:45～21:00	お腹がんばれ 	斎藤 大毅

※第1スタジオのレッスンは、開始15分前にスタジオ前にて、整理券を配布いたします。

●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。
- 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、9:00～22:30となります。

こちらのアドレスにアクセスすると
ビックネス上越のプログラムやスタッフ日記などの
様々な情報がご覧いただけます。



<http://ameblo.jp/bicnessj/>

ビックネス上越025-521-7871