

# 7月19日(月・祝日) 営業時間 9:00~19:00

この日は一般の方もマシンジム・スタジオが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。

## ～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		
10:30~11:00	ボクシングシェイプ 	小山 厚
11:15~12:00	ボディステップテック&30	小山 厚
12:15~13:00	ダンスエアロ	斉藤 千景
13:15~14:00	骨盤コアエクササイズ 	斉藤 千景
14:15~15:30	ボディコンバット新曲発表	高橋 一広 五反田 剛
★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		
11:15~11:45	やさしいエアロ 	五反田 剛
12:00~12:15	お腹がんばれ 	園部 史絵
14:15~14:45	サーキットプログラム 	小山 厚
15:00~15:30	ポールストレッチ 	小山 厚

※第1スタジオのレッスン（ボクシングシェイプを除く）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。

 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。

### ●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、9:00~18:30となります。

こちらのアドレスにアクセスすると  
ビ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/>

ビクネス上越025-521-7871