

# 7月20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	ボディパンプ30 	清水 優輔
11:15～12:30	ボディコンバット新曲発表	五反田 剛
12:45～13:45	ダンスエアロ	斎藤 千景
14:00～15:15	ボディステップ新曲発表	清水 優輔 山崎 麻衣
15:30～16:00	ポールストレッチ 	斎藤 大毅
★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		
11:15～11:30	お腹がんばれ 	斎藤 大毅
11:45～12:15	サーキットプログラム 	斎藤 大毅
14:45～15:15	踏み台体操 	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。

-  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、初級者向けのレッスンです。無理なく運動不足解消できます。
-  マークのレッスンは、上級者向けのレッスンです。

### ●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。(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  
ビックネス上越のプログラムやス  
タッフ日記などの  
<http://limolog.jp/a.php?rs=334234174212>



ビックネス上越  
025-521-7871