

9月21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	踏み台体操 	五反田 剛
11:15～12:00	ボディコンバットテクニック&30 	五反田 剛
12:15～13:00	初級エアロ	清水 優輔
13:15～13:45	ボディパンプ30 	清水 優輔
14:00～15:00	骨盤コアエクササイズ 	斉藤 千景
15:15～16:45	ボディジャム+ 新曲発表 テクニック25分(休憩5分) & マスタークラス	池田 浩之 小林 千鶴
★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		
13:15～13:30	ダンベル体操 	斎藤 大毅
13:45～14:00	お腹がんばれ 	斎藤 大毅
15:15～15:45	ポールストレッチ 	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。

★9月限定紹介キャンペーン★

通常

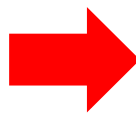
入会する人：入会金+会費1ヶ月分無料

紹介する人：¥2,000プレゼント

9月1日～30日まで

入会する人：入会金+会費1ヶ月分無料
エコバッグもプレゼント

紹介する人：¥3,000プレゼント



9月22日(火・祝日) 営業時間 9:00~19:00

~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	ボディステップ30	山崎 麻衣
11:15~12:15	中級エアロ60	白砂 香
12:30~13:15	ボディパンプ45	高橋 一広
13:30~14:30	リトモス	濁川 久美子
14:45~15:15	ボディコンバット30 	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		
11:30~12:00	踏み台体操 	五反田 剛
13:45~14:00	お腹がんばれ 	斎藤 大毅
14:15~14:30	ダンベル体操 	斎藤 大毅
14:45~15:15	ポールストレッチ 	高橋 一広

※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、1回に限り**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