

# 11月3日(火・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		
10:30~11:30	リトモス	濁川 久美子
11:45~12:45	中級エアロ60	白砂 香
13:00~13:30	ボディパンプ30 	清水 優輔
13:45~14:45	ペルヴィス・フロー <b>定員 25名</b>	畑山 直美
15:00~15:45	ボディステップテック&30	山崎 麻衣
16:00~16:30	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		
11:00~11:30	やさしいエアロ 	清水 優輔
11:45~12:15	踏み台体操 	斎藤 大毅
12:30~12:45	ボディパンプテクニク 	清水 優輔
14:45~15:15	ボクシングシェイプ 	五反田 剛
15:30~15:45	ボディコンバットテクニク 	五反田 剛
16:00~16:30	サーキットプログラム 	斎藤 大毅

※第1スタジオのレッスンとやさしいエアロは、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。

キンチョールのCMでお馴染みの骨盤ダンス  
**ペルヴィス・フロー** 新潟県初！！

骨格・筋の調整方法の中で基本とされている「振る・揺する」を立位で行なうアプローチ方法に、ラテンダンスのスタイルをとったプログラムです。前半はマットを使って調整し、後半は裸足で「ペルヴィスダンス」を行います。とっても簡単で、どなたでもご参加いただけるプログラムです。ヨガマットをお持ちの方はご用意下さい。

### ●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。

こちらのアドレスのアクセスすると  
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