

11月23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		
10:30~11:30	キレイになるヨガ 	関川 美弥子
11:45~12:15	ボクシングシェイプ 	五反田 剛
12:30~13:15	ボディコンバットテック&30 	五反田 剛
13:30~14:15	NEW ポルドブラ 	濁川 久美子
14:30~15:15	リトモス45	濁川 久美子
15:30~16:15	ボディステップテック&30	山崎 麻衣
16:30~17:00	ポールストレッチ 	山崎 麻衣

★初めての方にオススメ★

 誰でも簡単に
出来ます！

第2スタジオ		
10:30~11:00	サーキットプログラム 	五反田 剛
11:15~11:30	お腹がんばれ 	斎藤 大毅
15:15~15:30	ダンベル体操 	斎藤 大毅
15:45~16:15	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。

NEW

ポルドブラ 定員30名

ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力と柔軟性の全てが一つになったプログラムです。

落ち着いて洗練された音楽に合わせてながら、流れるように動いていきます。

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。

●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
ご覧いただけます。



<http://ameblo.jp/bicnessj/>
ビックネス上越025-521-7871