

# 1月11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	サーキットプログラム 	斎藤 大毅
11:15～12:00	初級エアロ 	清水 優輔
12:15～14:15	Les Mills スペシャル 	スペシャルメンバー
14:30～15:00	やさしいエアロ 	清水 優輔
15:15～15:45	ポールストレッチ 	五反田 剛
★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		
11:15～11:30	お腹がんばれ 	園部 史絵
13:15～13:45	踏み台体操 	斎藤 大毅
14:00～14:15	ダンベル体操 	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。

Les Mills スペシャルについての詳細は後日ご案内させていただきます。

 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。

○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