






3月22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
11:15～11:45	ボクシングシェイプ 	五反田 剛
12:00～12:45	ボディパンプテック&30 	高橋 一広
13:00～13:45	ボディコンバットテック&30 	五反田 剛
14:00～14:45	ボディステップテック&30	山崎 麻衣
15:00～16:30	ボディジャム新曲発表	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		
12:00～12:15	お腹がんばれ 	斎藤 大毅
12:30～12:45	ダンベル体操 	斎藤 大毅
14:00～14:30	サーキットプログラム 	小山 厚
14:45～15:00	お腹がんばれ 	園部 史絵
15:15～15:45	ポールストレッチ 	山崎 麻衣

※第1スタジオのレッスン（サーキットプログラムを除く）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。

○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