




# 4月29日(木・祝日) 営業時間 9:00～19:00

**この日は一般の方もマシジム・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
11:45～12:45	ZUMBA	畑山 直美
13:00～13:45	骨盤コアエクササイズ 	斉藤 千景
14:00～15:00	ボディジャムテック&45	小林 千鶴
15:15～16:00	ボディステップテック&30	山崎 麻衣
16:15～17:00	ボディコンバット30 	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		
11:45～12:15	踏み台体操 	五反田 剛
12:30～13:00	ボクシングシェイプ 	小山 厚
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 	五反田 剛

※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