

5月3日(月・祝日) 営業時間 9:00～19:00

3・4日は一般の方も無料で体験できます！(お1人様1日限り)
是非、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 	斎藤 大毅
11:15～11:45	ボクシングシェイプ 	五反田 剛
12:00～13:00	ボディジャム60	池田 浩之 小林 千鶴
13:15～13:45	ボディコンバット30 	五反田 剛
14:00～14:30	ボディパンプ30 	高橋 一広
14:45～15:45	コンビネーションエアロ60 	白砂 香
★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		
11:30～11:45	ボディジャムテクニク 	小林 千鶴
12:00～12:30	サーキットプログラム 	斎藤 大毅
12:45～13:00	お腹がんばれ 	園部 史絵
14:45～15:15	ポールストレッチ 	斎藤 大毅

※第1スタジオのレッスン(踏み台体操、ボクシングシェイプを除く)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

5月4日(火・祝日) 営業時間 9:00～19:00

3・4日は一般の方も無料で体験できます！(お1人様1日限り)
是非、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
11:15～12:15	リトモス	濁川 久美子
12:30～13:30	リラックスヨガ 	清水 優輔
13:45～14:45	初級エアロ60	白砂 香
15:00～15:45	ボディステップテック&30	山崎 麻衣
★初めての方にオススメ★ <small>誰でも簡単に出来ます！</small>		
第2スタジオ		
11:15～11:45	ボクシングシェイプ 	小山 厚
12:15～12:30	お腹がんばれ 	小山 厚
13:45～14:15	やさしいエアロ 	清水 優輔
14:30～15:00	踏み台体操 	斎藤 大毅

※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。

★見学・体験者ご優待キャンペーン★

5月中に見学または体験をして頂いた方に、入会時にお得になるご優待チケットをプレゼント!

チケットをお持ち頂くと入会金と月会費1ヶ月分が無料に!! 是非、この機会にご来館下さい!