



3月11日(火)

営業時間
9:00～23:00

時間	プログラム	担当
第1スタジオ		
10:30～11:30	ジャザサイズ 	長岡 えり子
11:45～12:30	ボディステップテクニク & 30 	中嶋 栄子
13:15～14:00	サーキットエアロ ステップ&チューブ 脂肪燃焼!シェイプアップ効果絶大!! 	村山 真理
14:15～15:15	エンジョイ・エクササイズ 	小山 弘美
19:30～20:15	かんたんエアロ 	中嶋 栄子
20:30～21:15	ボディパンプ45	小林 千鶴
21:30～22:15	ボディコンバットテクニク & 30 	高橋 一広

レッスン開始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、かんたんなレッスンです。初めての方もご参加いただけます。

毎週木曜日は レディースデー

特典① 商品¥1,500お買い上げごとに

¥500割引!

例えば…GESTSのロングパンツ 9,975円をお買い上げの場合、
3,000円割引で6,975円に☆

特典② BiCNESSポイントカードのポイントが **3倍!!**

通常、500円ごとに1ポイントです。
50ポイントためると500円分の商品券としてご利用いただけます。

●施設ご利用のご案内●

○入会ご検討の方は通常2,100円のところ、当日に限り **無料** で体験いただけます。
その他ご利用の方は、当店利用料金に準じます。
(お一人様一回限り)

○マシンジム・スタジオ利用可能時間は、9:00～22:30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://limolog.jp/a.php?rs=334234174212>

ビックネス上越 025-521-7871