

## Jヴィレッジフィットネスクラブ

## National Training Center J-VILLAGE

## 8月レッスンプログラム

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)	
スタジオ	プール	プ-	ール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	4		10:30〜 11:15 水慣れ			14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	10:30~ 11:15 スイム 初心者B			14:15〜 14:45 ヨガ	
18:15~ 18:45 ヨガ		18:15~ 19:00 BODY COMBAT	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 2UMBA					
8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)	
スタジオ	プール	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
14:15~ 14:45 ヨガ	4		10:30~ 11:15 水慣れ			3	Ä	1# 2	4	14:15~ 15:00 BODY COMBAT	
	18:15~ 18:45 アクア ビクス	18:15~ 19:00 BODY COMBAT 初心者A		18:15~ 18:45 THE 体幹		<mark>祝日営業</mark> 10:00~17:30					
15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
14:15~ 14:45 ヨガ			10:30~ 11:15 水慣れ			14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	10:30~ 11:15 スイム 初心者B		14:15~ 14:45 アクア ビクス	14:15~ 15:00 BODY COMBAT	
18:15~ 18:45 ヨガ		18:15~ 19:00 BODY COMBAT	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 2UMBA	19:00~ 19:45 スイム 初心者C				
22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	<b>本</b>		10:30〜 <u>11:15</u> 水慣れ			14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	10:30~ 11:15 スイム 初心者B		14:15~ 14:45 アクア ビクス	14:15~ 15:00 BODY COMBAT	
18:15~ 18:45 ヨガ		18:15~ 19:00 BODY COMBAT	11:15~ 12:00 スイム 初心者A		18:15~ 18:45 アクア ビクス	18:15~ 19:00 2UMBA					
29日(火)		30日(水)		31日(木)				-	一(1)	ノフォメーション	-
スタジオ プール スタジオ プール  18:15~ 18:45 THE 体幹  プール  スタジオ プール  18:15~ 19:00 BODY COMBAT				スタジオ 18:15~ 18:45 ヨガ	プール	<ul> <li>●祝日やインストラクターの都合によりレッスンが変更・休講になる場合がございます。</li> <li>●アクアビクス…定員10名(会員無料)その他プール教室については館内掲示資料をご覧ください。</li> <li>●ビジター・法人会員・宿泊利用・優待券でご利用の方…有料コンテンツ以外は無料で参加が可能となっております。</li> <li>有料スタジオプログラム…300円(税込)/1回</li> </ul>					でいます。 ) 示資料を ゲでご利用 参加が可能 P(税込)/1回

プログラム別 参加人数上限

**ヨガ・BODYCOMBAT** THE体幹·2UMBA:15名

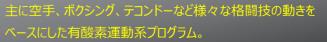
コンディショニング:10名



## LesMills

レズミルズ ボディコンバット 始動

主に空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを







・新舞子ヘルスプール、ならはスカイアリーナ会員…800円(施設利用料+プログラム参加費) ・ビジター利用(単発利用)…1,300円(施設利用料+プログラム参加費)



※先着順