



# 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
			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		有	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 ZUMBA					
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			10:30~ 11:15 水慣れ			お盆休み				有	14:15~ 15:00 BODY COMBAT
	18:15~ 18:45 アクア ピクス	18:15~ 19:00 BODY COMBAT	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 THE 体幹	祝日営業 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 ピクス	有	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 ZUMBA	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
			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 ピクス	有	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 ピクス	18:15~ 19:00 ZUMBA					
29日(火)		30日(水)		31日(木)		<p>—インフォメーション—</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>●アクアピクス…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> </ul> <p>有 有料スタジオプログラム…300円(税込)/1回</p>					
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール						
18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 BODY COMBAT		18:15~ 18:45 ヨガ							

プログラム別 参加人数上限

ヨガ・BODYCOMBAT  
THE体幹・ZUMBA :15名

コンディショニング :10名



## LES MILLS BODYCOMBAT

- ・Jヴィレッジフィットネスクラブ会員…300円 ※各法人企業の方は所定の利用料+プログラム参加費
- ・新舞子ヘルスポール、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)

## レスミルズ 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ベースにした有酸素運動系プログラム。

NEW

有

※先着順