

7月レッスンプログラム

ーインフォメーションー

- 祝日やインストラクターの都合によりレッスンは**変更・休講**になる場合がございます。
- 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。
- **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。

スタジオ・プールプログラムの運用に関して

- マスク着用につきましては3/13よりご利用者様の判断に委ねます。
※スタッフ(インストラクター)の着用につきましても原則個人判断とさせていただきます。
- スタッフによる定期的な換気を行っております。
※お客様による窓の開閉はご遠慮願います。

体調が優れない・咳が出るなどの症状がある場合は、ご利用の方をお控えいただきますようお願い申し上げます。



有 有料スタジオプログラム…300円(税込)/1回

1日(土)		2日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
14:15~ 14:45 ヨガ		14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	

4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9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			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~ 14:45 THE 体幹	
18:15~ 19:00 ZUMBA		18:15~ 18:45 アクア ビクス	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 THE 体幹							
11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		16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 ヨガ	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 ZUMBA					
18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23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 コンディ 腰痛編		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				
25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)		30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	雨天練習場(Jヴィレッジ)	
			10:30~ 11:15 水慣れ			14:15~ 14:45 ヨガ	10:30~ 11:15 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 アクア ビクス		FITNESS SUMMER FESTA 13:00~15:00	
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					

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

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。

- ・ 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)

NEW

有

※先着順