



9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。



有 有料スタジオプログラム…300円(税込)/1回

| 1日(金) | | 2日(土) | | 3日(日) | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 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 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 | | | | | | | |
| 18:15~19:00 ZUMBA | | | | | | | | | | | |
| 5日(火) | | 6日(水) | | 7日(木) | | 8日(金) | | 9日(土) | | 10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 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 ZUMBA | | | | | |
| 12日(火) | | 13日(水) | | 14日(木) | | 15日(金) | | 16日(土) | | 17日(日) | |
| スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | 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 ヨガ | | | 14:15~14:45 アクア ビクス |
| 18:15~18:45 THE 体幹 | | 18:15~19:00 BODY COMBAT | 11:15~12:00 スイム 初心者A | 18:15~18:45 ヨガ | | 18:15~18:45 コンディ 腰痛編 | 19:00~19:45 スイム 初心者C | | | | |
| 19日(火) | | 20日(水) | | 21日(木) | | 22日(金) | | 23日(土) | | 24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 | | 14:15~14:45 アクア ビクス | | 14:15~15:00 BODY COMBAT | |
| 18:15~18:45 THE 体幹 | | 18:15~19:00 BODY COMBAT | 11:15~12:00 スイム 初心者A | 18:15~18:45 ヨガ | | 18:15~19:00 ZUMBA | | | | | |
| 26日(火) | | 27日(水) | | 28日(木) | | 29日(金) | | 30日(土) | | | |
| 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 | | | | 10:30~11:15 スイム 初心者B | | 14:15~14:45 アクア ビクス | | |
| 18:15~18:45 アクア ビクス | | 18:15~19:00 BODY COMBAT | 11:15~12:00 スイム 初心者A | 18:15~18:45 THE 体幹 | | 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)

有

※先着順