

# 10月レッスンプログラム

3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
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
			13:30~ 14:15 スイム教室			14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 <b>BODY COMBAT</b>	
18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>		18:15~ 18:45 ヨガ		18:15~ 19:00 ZUMBA			
10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
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
14:15~ 14:45 ヨガ			13:30~ 14:15 スイム教室			14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	13:30~ 14:15 スイム教室		14:15~ 14:45 アクア ビクス
18:15~ 18:45 ヨガ		18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>		18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 ZUMBA			
17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21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
			13:30~ 14:15 スイム教室			14:15~ 14:45 ヨガ	13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 <b>BODY COMBAT</b>	
18:15~ 18:45 ヨガ		18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>		18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 ZUMBA	19:00~ 19:45 スイム教室 ~夜の部~		
24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28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
			13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 14:45 ヨガ		14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	13:30~ 14:15 スイム教室		14:15~ 14:45 アクア ビクス
18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>		18:15~ 18:45 アクア ビクス		18:15~ 19:00 ZUMBA			
31日(火)		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ーインフォメーションー</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 レッスンは<b>変更・休講</b>になる場合がございます。</li> <li>●アクアビクス…<b>定員10名</b>(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>●<b>ビジター・法人会員・宿泊利用・優待券</b>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><b>有</b> 有料スタジオプログラム…300円(税込)/1回</p> </div> <div style="width: 45%; border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>10月からの営業時間・休館日変更に伴う プログラムに関する変更点</p> <p>① <b>日</b> ボディコンバット⇒ <b>土</b> に移行</p> <p>②水なれウォーキング・スイム初心者 ⇒スイム教室に変更(開始時間も変更)</p> </div> </div>							
スタジオ	プール								
18:15~ 18:45 THE 体幹									



## LES MILLS BODYCOMBAT

### LES MILLS 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、ならば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)

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**