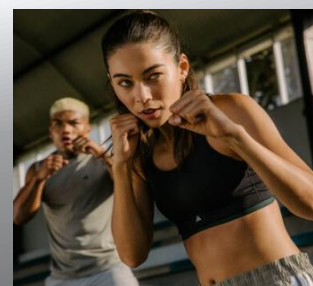




11月レッスンプログラム



1日(水)		2日(木)		3日(金・祝)		4日(土)			
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				休館日 文化の日					
18:15~19:00 BODY COMBAT			18:15~18:45 アクアビクス						
7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11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	Jヴィレッジ アリーナ	
14:15~14:45 ヨガ		13:30~14:15 スイム教室				14:15~14:45 コンディショニング 腰痛編	13:30~14:15 スイム教室	FITNESS FESTA 13:00~15:00 募集	
18:15~18:45 ヨガ		18:15~19:00 BODY COMBAT		18:15~18:45 THE 体幹		18:15~19:00 ZUMBA			
14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18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	14:15~14:45 コンディショニング 腰痛編	
18:15~18:45 ヨガ		18:15~19:00 BODY COMBAT			18:15~18:45 アクアビクス	18:15~19:00 ZUMBA	19:00~19:45 スイム教室 ～夜の部～		
21日(火)		22日(水)		23日(木・祝)		24日(金)		25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
14:15~14:45 ヨガ			13:30~14:15 スイム教室	休館日 勤労感謝の日		14:15~14:45 コンディショニング 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 BODY COMBAT				18:15~19:00 ZUMBA			
28日(火)		29日(水)		30日(木)		インフォメーション ●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			
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					
18:15~18:45 THE 体幹		18:15~19:00 BODY COMBAT			18:15~18:45 アクアビクス				



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)

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