

# 12月レッスンプログラム

## LES MILLS BODYCOMBAT




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。

ご利用料金

- ・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)



1日(金)		2日(土)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
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	<b>休講</b>	
18:15~19:00 ZUMBA			

5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9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 コンディショニング 腰痛編	13:30~14:15 スイム教室	14:15~15:00 BODY COMBAT	
18:15~18:45 ヨガ		18:15~19:00 BODY COMBAT		18:15~18:45 THE 体幹			18:15~18:45 アクアビクス		
12日(火)		23日(水)		14日(木)		15日(金)		16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 BODY COMBAT	
18:15~18:45 THE 体幹		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~		
19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23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			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		18:15~18:45 ヨガ		18:15~19:00 ZUMBA			
26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		本年もご参加いただき  有難うございました。	
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			<b>休講</b>			
18:15~18:45 コンディショニング 腰痛編		18:15~19:00 BODY COMBAT			18:15~18:45 アクアビクス				

プログラム別 参加定員

ヨガ・BODYCOMBAT  
THE体幹・ZUMBA :15名  
コンディショニング :10名

— 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が**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。

— 年末年始休業のご案内 —

12月30日(土)~1月3日(水) 5日間  
※1月4日(木)より営業を再開致します。  
(13:00~21:00 通常営業)