

1月レッスンプログラム

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は格別のご引立てに預かり心よりお礼申し上げます。
2024年は、より満足度の高いサービスを提供できるよう
努めて参りますので、本年もお引き立てのほど、
宜しくお願いいたします。

Jヴィレッジフィットネスクラブ スタッフ一同



4日(木)		5日(金)		6日(土)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
有 18:15~19:00 BODY COMBAT		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		14:15~14:45 コンディ 腰痛編	
有		有		有	
8日(月・祝)		9日(火)		10日(水)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
定休日		臨時休館		臨時休館	
法定点検					
11日(木)		12日(金)		13日(土)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
臨時休館		14:15~14:45 コンディ 腰痛編		14:15~14:45 アクア ビクス	
有		有		有	
15日(月)		16日(火)		17日(水)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
有		14:15~14:45 ヨガ		13:30~14:15 スイム教室	
18:15~19:00 BODY COMBAT		18:15~18:45 THE 体幹		18:15~19:00 BODY COMBAT	
22日(月)		23日(火)		24日(水)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
有		14:15~14:45 ヨガ		13:30~14:15 スイム教室	
18:15~19:00 BODY COMBAT		18:15~18:45 THE 体幹		18:15~18:45 ヨガ	
29日(月)		30日(火)		31日(水)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
有		14:15~14:45 ヨガ		13:30~14:15 スイム教室	
18:15~18:45 THE 体幹		18:15~18:45 アクア ビクス		18:15~19:00 BODY COMBAT	

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

～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。

新年のスタートはレスミルズで!

定員上限なし!

NEWリリース セッション

1/4(木) 18:15~

kajiwara/
sakamoto

今回は特別に私たち2名で担当します!