

# 2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(木)		2日(金)		3日(土)					
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	13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 14:45 ヨガ					
18:15~ 18:45 コンディ 腰痛編		18:15~ 19:00 ZUMBA							
6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10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	<b>有</b>	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			
13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17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	外部派遣の為 レッスン休講		14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	
	18:15~ 18:45 アクア ビクス	18:15~ 19:00 BODY COMBAT				18:15~ 19:00 ZUMBA	19:00~ 19:45 スイム教室 ~夜の部~		
20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金・祝)		24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		<b>有</b> 休館日		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				
27日(火)		28日(水)		29日(木)		<b>プログラム別 参加定員</b> ヨガ・BODYCOMBAT THE体幹・ZUMBA :15名 コンディショニング :10名			
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						
18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 BODY COMBAT			18:15~ 18:45 アクア ビクス				



**LesMILLS  
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 **有**

- ・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
- ・新舞子ヘルスプール、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)

