

# 3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

プログラム別 参加定員

**BODYCOMBAT**  
THE体幹・ヨガ  
**ZUMBA : 15名**

**コンディショニング : 10名**

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 腰痛編	13:30~14:15 スイム教室	14:15~15:00 <b>BODY COMBAT</b>							
18:15~19:00 <b>ZUMBA</b>									
5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9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 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 コンディ 腰痛編		18:15~19:00 <b>ZUMBA</b>			
12日(火)		13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
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	14:15~15:00 <b>ZUMBA</b>	
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 <b>ZUMBA</b>	19:00~19:45 スイム教室 ~夜の部~		
19日(火)		20日(水・祝)		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
		<b>休館日</b>		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 アクア ビクス
18:15~18:45 THE 体幹						18:15~19:00 <b>ZUMBA</b>			
26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30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						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 アクア ビクス	18:15~19:00 <b>ZUMBA</b>			



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)

