

4月レッスンプログラム

2日(火)		3日(水)		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	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			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 コンディ 腰痛編		18:15~ 19:00 ZUMBA			
9日(火)		10日(水)		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		休館日 特別営業...4/15(月)				14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編		14:15~ 15:00 BODY COMBAT	
18:15~ 19:00 BODY COMBAT				18:15~ 18:45 アクア ビクス		18:15~ 19:00 ZUMBA			
16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20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~ 15:00 ヨガ						14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編		14:15~ 15:00 BODY COMBAT	
18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 BODY COMBAT		18:15~ 18:45 コンディ 腰痛編		18:15~ 19:00 ZUMBA			
23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
リニューアル	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
14:15~ 15:00 ヨガ						14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編			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 アクア ビクス		18:15~ 19:00 ZUMBA			
30日(火)		リニューアル		リニューアル		リニューアル		リニューアル	
14:15~ 15:00 ヨガ									
18:15~ 18:45 THE 体幹									

有

有

有

有

有

有

有

有

有

♪リニューアル♪
30分→45分へ
変更します!!

—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

お知らせ プログラム変更に関するご案内

5月より下記の通り、順次プログラムを再開/変更致します。

- ・5/ 7(火)~ スイム教室(13:30~14:15)
- ・5/10(金)~ スイム教室(13:30~14:15)、スイム教室(18:45~19:30)
→各種毎週開催へ変更(有料) ※夜間も毎週開催とします。
- ・5/ 9(木)~ コンディショニング(14:15~14:45)→**金曜日**から変更
- ・5/10(金)~ エアロビクス(14:15~14:45)→**NEW**

ぜひご興味のあるプログラムへご参加ください!

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 **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)

