

5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(水)		2日(木)		3日(金・祝)		4日(土・祝)			
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		休館日		休館日			
	18:15~ 19:00 BODY COMBAT		18:15~ 18:45 アクア ビクス						
7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11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			13:30~ 14:15 スイム教室			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 アクア ビクス	18:15~ 19:00 ZUMBA	18:45~ 19:30 スイム教室 ～夜の部～		
14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18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			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~ 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	18:45~ 19:30 スイム教室 ～夜の部～		
21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25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			13:30~ 14:15 スイム教室	臨時休館		14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	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		振替営業…5/27(月)		18:15~ 19:00 ZUMBA	18:45~ 19:30 スイム教室 ～夜の部～		
28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		<div data-bbox="1638 2166 2016 2552" data-label="Complex-Block"> <p>お知らせ</p> <p>5/10日より予定していましたエアロビクスの新規導入ならびにコンディショニングの曜日変更につきましては、スタッフ都合により6月以降の実施とさせていただきます。</p> <p>実施につきましては改めてご連絡させていただきます。</p> </div>	
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			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		
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	18:45~ 19:30 スイム教室 ～夜の部～		

有

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。

- ・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
- ・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)



プール有料レッスン **スイム教室 再開します!**

スイム教室 ~昼の部~
毎週水曜/金曜 13:30~14:15

スイム教室 ~夜の部~
毎週金曜 18:45~19:30

毎週開催に変更!
開始時間が15分ほど

実施詳細(ご参加/ご予約方法など)につきましては施設内掲示にてご確認ください。ご不明な点はスタッフまで。