

6月レッスンプログラム

LES MILLS BODYCOMBAT

有



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)

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(土)

スタジオ	プール
	14:15~ 14:45 アクア ビクス

4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8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~ 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	18:45~ 19:30 スイム教室 ~夜の部~		
11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)	
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~ 15:00 ZUMBA	
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~		
18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)	
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			
25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)	
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~		

プール有料レッスン

スイム教室 拡大して再開!

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

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。

プールご利用の皆様へ

6/21(金)、22(土)につきましては、プールの冠水作業実施の為、プールのご利用が出来ませんので予めご了承ください。その他エリア(ジム、浴場、スタジオ、アリーナ)については、通常通りご利用頂けます。

お知らせ