

7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~ 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 アクア ビクス	18:15~ 19:00 ZUMBA	18:45~ 19:30 スイム教室 ~夜の部~		
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
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~		
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			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	臨時休館 振替営業...5/29(月)	
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~		
23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27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 アクア ビクス		18:15~ 19:00 ZUMBA	18:45~ 19:30 スイム教室 ~夜の部~		
30日(火)		31日(水)		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>有</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) </div> <div> <p>Strength Development</p>  </div> </div>					
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						
18:15~ 18:45 THE 体幹		18:15~ 19:00 BODY COMBAT							

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。

— 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が**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
会員同様、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