

8月レッスンプログラム

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…500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…1,000円

(施設利用料+プログラム参加費)

・ビジター利用(単発利用)…1,500円

(施設利用料+プログラム参加費)



Strength
Development

1日(木)		2日(金)		3日(土)					
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	13:30~ 14:15 スイム教室		14:15~ 14:45 アクア ビクス				
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~						
6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10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~		
13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17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	13:30~ 14:15 スイム教室		14:15~ 14:45 アクア ビクス
						18:15~ 19:00 ZUMBA	18:45~ 19:30 スイム教室 ~夜の部~		
20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24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~		
27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31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~		

お盆期間(13~15日)の
プログラム関連(スタジオ・プール)は
休講とさせていただきます。



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・優待券をご利用の方
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