

# 9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
			13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 ヨガ			13:30~ 14:15 スイム教室		
		有							
			18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>	18:15~ 19:00 夜ヨガ	19:00~ 19:45 スイム教室 ~夜の部~	18:15~ 19:00 <b>ZUMBA</b>			
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				13:30~ 14:15 スイム教室	有	14:15~ 15:00 <b>BODY COMBAT</b>
		有							
18:15~ 19:00 夜ヨガ			18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>		19:00~ 19:45 スイム教室 ~夜の部~	18:15~ 19:00 <b>ZUMBA</b>			
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
			13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 ヨガ			13:30~ 14:15 スイム教室		
有									
18:15~ 19:15 <b>BODY COMBAT</b>	special lesson 60 クラス			18:15~ 19:00 夜ヨガ	19:00~ 19:45 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
休館日			13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 ヨガ			13:30~ 14:15 スイム教室		
秋分の日		有							
			18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>	18:15~ 19:00 夜ヨガ	19:00~ 19:45 スイム教室 ~夜の部~	18:15~ 19:00 <b>ZUMBA</b>			
30日(火)		スタジオ有料レッスン							
スタジオ	プール	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・J ヴィレッジフィットネスクラブ会員…500円</li> <li>※各法人企業の方は所定の利用料+プログラム参加費</li> <li>・ならばスカイアリーナ会員…1,000円</li> <li>・ビジター利用(単発利用)…1,500円</li> </ul> <p>主に空手、キックボクシング、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>							
		 							
有									
18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>									

## ーインフォメーションー

- 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。
- ビジター・法人会員・宿泊利用・施設優待券**でご利用予定の方…会員様同様にご参加可能です。  
なお有料コンテンツにつきましては、各種お知らせをご覧ください。

有 有料スタジオプログラム…500円(税込)/1回  
プール教室 …500円(税込)/1回

## プール有料レッスン

## スイム教室

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~  
毎週木曜 19:00~19:45

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。