



## 12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				13:30~ 14:15 スイム教室		
18:15~ 19:00 夜ヨガ		18:15~ 19:00 BODY COMBAT				18:15~ 19:00 ZUMBA			
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
			13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 ヨガ			13:30~ 14:15 スイム教室		
		18:15~ 19:00 BODY COMBAT		18:15~ 19:00 夜ヨガ	19:00~ 19:45 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				13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 BODY COMBAT	
18:15~ 19:00 夜ヨガ		18:15~ 19:00 BODY COMBAT			19:00~ 19:45 スイム教室 ～夜の部～	18:15~ 19:00 ZUMBA			
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
			13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 ヨガ					
Check !			special lesson 60 クラス	18:15~ 19:00 夜ヨガ		レッスン 休講		レッスン 休講	
	19:00~ 19:45 スイム教室 ～夜の部～	18:15~ 19:00 BODY COMBAT							

## 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。

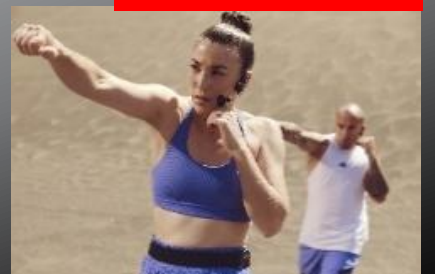
**有** 有料スタジオプログラム  
プール教室 …500円(税込)/1回

**有**LES MILLS  
BODYCOMBAT

- ・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
- ・ならはスカイアリーナ会員…**1,000円**
- ・ビジター利用(単発利用)…**1,500円**

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。

スタジオ有料レッスン



## ー スイム教室 ー

プール有料レッスン

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～



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。

## ー 年末年始休業のご案内 ー

**12月28日(日)～1月4日(日)**

※1月5日(月)より営業を再開致します。  
(13:00～21:00 通常営業)

