


 2月レッスンプログラム


スタジオ有料レッスン

**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

・ならばスカイアリーナ会員…1,000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。

3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7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			19:00～ 19:45 スイム教室 ～夜の部～	18:15～ 19:00 ZUMBA			
10日(火)		11日(水・祝) 休館日 建国記念日		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
18:15～ 19:00 BODY COMBAT				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			
17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)	
14:15～ 15:00 ヨガ		13:30～ 14:15 スイム教室		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
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			
24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
18:15～ 19:00 BODY COMBAT		13:30～ 14:15 スイム教室	14:15～ 15:00 ヨガ	18:15～ 19:00 夜ヨガ	19:00～ 19:45 スイム教室 ～夜の部～	18:15～ 19:00 ZUMBA		13:30～ 14:15 スイム教室	
special lesson 60 クラス									

一インフォメーション

- 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・施設優待券をご利用予定の方…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。

スタジオ有料レッスン
プール有料レッスン …各 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～

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。