

2月レッスンプログラム



スタジオ有料レッスン

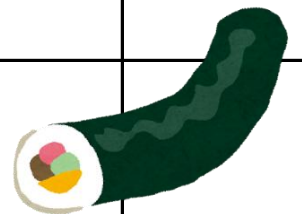
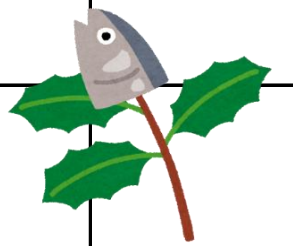
LES MILLS
BODYCOMBAT

- ・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
- ・ならは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) | | 12日(木) | | 13日(金) | | 14日(土) | |
| スタジオ | プール | 休館日 建国記念日 | | 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 BODY COMBAT | |
| 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) | |
| 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 | | | |
| 24日(火) | | 25日(水) | | 26日(木) | | 27日(金) | | 28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 |
| | special lesson 60 クラス | | 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～ | 18:15~ 19:00 ZUMBA | | | |



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。

