

# 3月レッスンプログラム

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
利用不可		利用不可	13:30~ 14:15 スイム教室	利用不可		利用不可	13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 <b>BODY COMBAT</b>	
					19:00~ 19:45 スイム教室 ~夜の部~				
10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14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 <b>BODY COMBAT</b>		18:15~ 19:00 夜ヨガ	19:00~ 19:45 スイム教室 ~夜の部~				
17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金・祝)		21日(土)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール
14:15~ 15:00 ヨガ	special lesson 60 クラス		13:30~ 14:15 スイム教室			春分の日			
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~			
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
			13:30~ 14:15 スイム教室	14:15~ 15:00 ヨガ					
18:15~ 19:00 <b>BODY COMBAT</b>		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>			
31日(火)		<b>スタジオ有料レッスン</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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。 ・Jヴィレッジフィットネスクラブ会員… <b>500円</b> ※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… <b>1,000円</b> ・ビジター利用(単発利用)… <b>1,500円</b>							
スタジオ	プール	 							
14:15~ 15:00 ヨガ									
18:15~ 19:00 夜ヨガ									

**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。



**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。

**有** 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