

PALスポーツクラブ6・3

GW特別営業レッスンタイムテーブル

	4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3日(金)		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00		定員5名										
11:00	10:30~11:30 ダンスミックスエアロ 新道	10:30~11:15 TRIP			10:30~11:00 シバム	10:30~11:30 めだかの学校		10:30~11:00 ボディコンバット		10:30~11:00 ポルドブラ 藤吉	10:30~11:00 ボディパンプ	
12:00		リラックス系		11:10~12:10 ヨガ CHIHO						11:20~12:05 ZUMBA 藤吉	11:30~12:00 ボディアタック	
13:00	12:00~12:45 エアロ 恒川	12:00~12:30 ボディバランス			12:15~12:45 レズミルズコア			12:30~13:00 ボディパンプ			12:30~13:00 ボディコンバット	12:45~13:30 アクアエクササイズ 梶川
14:00	13:15~14:00 ボディコンバット 篠田	13:00~13:30 レズミルズパー	13:15~14:00 アクアエクササイズ 恒川	13:30~14:15 ボディジャム 徳田	13:30~14:00 ボディアタック	12:45~13:30 らくらくクロール 杉浦	13:15~13:45 スリムエクササイズ うみ	スタジオ初心者限定 定員10名 13:30~14:30 はじめてコンバット & ボディコンバット30 徳田		13:45~14:30 エアロ 池田	13:30~14:00 レズミルズパー	
15:00	20周年コラボ!! 14:20~15:20 ボディバランス 篠田&小森			定員20名 14:35~15:20 バランス体操 杉浦	14:30~15:00 ボディコンバット		14:30~15:15 バレトン 栗原	15:00~15:30 ボディアタック			筋トレ系 15:00~15:30 ボディバランス	
16:00		15:30~16:00 ボディパンプ			15:30~16:00 レズミルズコア			定員5名 16:00~16:30 RPM				
17:00		16:30~17:00 ボディアタック			16:30~17:00 レズミルズパー							
18:00		17:30~18:00 シバム			17:30~18:00 ボディパンプ							
19:00		18:30~19:00 レズミルズコア		リラックス系	18:30~19:00 ボディバランス						定員5名	
20:00	19:15~19:45 ZUMBA うみ	19:30~20:00 ボディコンバット		19:15~20:00 ボディコンバット 徳田	19:30~20:00 ボディアタック	19:15~19:45 水中運動 本多	19:15~20:00 レズミルズストーン うみ			19:15~20:00 エアロ 新道	19:00~19:30 RPM	
21:00											19:50~20:20 ボディパンプ	

このレッスンはスタジオ初心者限定のレッスンです！
まだスタジオレッスンに参加したことがない方大歓迎☆
初めに映像を使って基本的な動きを習得し、続いて音楽に合わせて動いていきます！
その後、実際にインストラクターレッスンを体験していただけます☆
1時間スタッフがつかみますので安心してレッスンを受けることが出来ます！！
この機会にぜひチャレンジしてみてください☆

【ポルドブラ】
バレエとダンスをあわせたエクササイズきれいな姿勢をつくるコンディショニングプログラムです

【スタジオについて】 ●初心者対象
●靴下・裸足で参加
●バーチャル(映像)レッスン ●初心者対象
●一日の参加制限はなし
●自転車…バイクレッスン(有料330円)
●スタッフまたは外部インストラクターレッスン
●事前予約は一日1本まで
●レズミルズライブレッスン(有料)
●一日の参加制限はなし

【プールについて】
レッスン以外でご利用できる時間の詳細はスイミングプール開放時間のご案内をご確認ください

【営業時間】
4月30日(火)、5月1日(水)、2日(木)、3日(金)
10:00~21:00
アスレチックジム、プール 20:30まで
無料ビクターDAY開催 ご家族、ご友人をお連れください
5月4日(土)より通常営業

急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます。
館内掲示またはホームページにてご確認ください。

【予約について】
4月30日(火)のレッスン
→4月14日(日)AM10:00~
5月1日(水)2日(木)3日(金)のレッスン
→4月30日(火)AM10:00~
WEB予約にて受付開始
ホームページ

【優先予約について】
WEB予約が開始されるまでの期間、無料レッスン
1レッスンにつき550円で優先的にレッスンを予約することが可能です