

PALスポーツクラブ6・3 スタジオレッスнтаイムテーブル

2018年1月現在

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
火	スタジオ1	10:30~11:30 ダンスミックスエアロ 新道 ★~★★★★	11:45~12:45 ジャズダンス 河内 ★★★	13:00~13:30 ボディコンバット 松山 ★	13:45~14:45 ステップ 池田 ★★★★	14:55~15:40 フラダンス初級 池田 ★★				19:00~19:45 ボディパンプ45 伊藤 ★★★	20:00~21:00 ボディバランス60 尾崎 ★★★★	21:15~21:30 はじめて ジャム 尾崎 ★	21:35~22:20 ボディジャム45 尾崎 ★★	
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~11:45 ショートエアロ 林 ★★		12:50~13:35 マットトレーニング 杉浦照 ★★	14:00~14:20 コア リセット ★★	14:30~15:15 ボディパイプ3.1 小森 ★★	15:30~16:15 スローヨガ 水野 ★★			19:30~20:15 エアロ さかい ★★	20:30~21:15 コアトレーニング 新道 ★★★	21:30~22:15 陰ヨガ masami ★★	
水	スタジオ1	10:30~11:30 かんたんヨガ CHIHO ★	11:45~12:45 エアロ 加藤 ★★	12:55~13:55 簡化24式太極拳 初中級編 長沢 ★★★★	14:05~15:05 かんたんバレエ Miki ★★	15:20~16:20 寝てできる機能改善 朝比奈 ★				19:30~20:15 ボディパイプ3.1 尾関 ★★	20:30~21:00 ボディパンプ30 青山 ★	21:15~22:15 ボディコンバット60 松山 ★★★★		
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:05~11:50 バランス ボールEx.45 尾崎 ★★★	12:50~13:10 はじめて ジャム 徳田 ★	13:15~13:45 ボディジャム30 徳田 ★★★	14:00~14:20 コア リセット ★★	14:30~15:15 棒エクササイズ 市川 ★★	15:30~16:15 姿勢改善ピラティス Hitomi ★★		19:00~20:00 パワーヨーガII 梶川 ★★★★	20:10~21:10 ZUMBA 藤吉 ★★★★	21:20~22:20 トータルウェルネス 朝比奈 ★		
木	スタジオ1	10:30~11:30 エアロ 林 ★★★	11:45~12:15 棒エクササイズ 市川 ★★	12:50~14:00 ストレッチジャズ 鳥山 ★★	14:30~15:15 バランス ボールEx.45 一見 ★★	15:30~16:15 エアロ 栗原 ★				19:05~19:35 ボディコンバット30 青山 ★	19:50~20:05 はじめて ジャム 徳田 ★	20:10~21:10 ボディジャム60 徳田 ★★★★	21:25~22:10 ボディパンプ45 永谷 ★★	
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~11:30 エアロ 梶川 ★	11:40~12:30 パワーヨーガI 梶川 ★★	12:45~13:45 フラビクス 中山 ★★	14:00~15:00 楊名時健康太極拳 羽根渕 ★★★★	15:20~16:20 季節のヨガ 山田 ★★★★			19:00~19:45 ステップ さかい ★★	19:55~20:40 エアロ さかい ★★	21:15~22:15 HIPHOP&SOUL KEIKO ★★		
金	スタジオ1	10:20~11:05 やさしいピラティス 藤吉 ★★	11:15~12:15 ラテンエアロ 藤吉 ★★	13:00~14:00 フラダンス 池田 ★★	14:10~15:10 エアロ 池田 ★★★	15:30~16:00 XCO 青山 ★★				19:30~20:00 ボディパイプ3.1 尾関 ★★	20:15~21:00 ボディバランス45 小森 ★★	21:15~22:15 ピラティス 朝比奈 ★★		
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~11:30 エアロ 新道 ★★	11:40~12:10 コアトレーニング 新道 ★★★	13:10~13:40 ボディパンプ30 西藤 ★★	13:55~14:15 コア リセット ★★	14:30~15:15 フットケア 市川 ★★			19:35~20:50 ダンスミックスエアロ 新道 ★★★★	21:05~22:05 楊名時健康太極拳 榊原 ★★★★			
土	スタジオ1		12:00~13:00 ラテン 池田 ★★	13:15~14:15 エアロ 杉浦照 ★★	14:25~14:55 ストレッチ& リラクゼーション 杉浦照 ★★				18:15~19:15 ジャズ A I ★★	19:30~20:05 スタイルアップ バレエ 河内 ★	20:10~20:50 ジャズコンピネーション 河内 ★★★			
	スタジオ2	10:30~11:30 ピラティス 朝比奈 ★★			13:30~14:00 ボディバランス30 小森 ★★	14:15~14:45 ボディパイプ30 永谷 ★★	15:00~15:15 はじめて コンバット 青山 ★	15:20~15:50 ボディコンバット30 青山 ★★	16:00~17:00 気功サークル 《サークル》	19:30~20:00 スリムEx 尾関 ★★	20:15~21:15 リラックスヨーガ 梶川 ★			
日	スタジオ1	10:15~11:00 エアロ さかい ★★	11:15~12:00 エアロ さかい ★★★		13:35~14:10 はじめて ジャム 尾関 ★	14:15~15:00 ボディジャム45 尾関 ★★	15:15~16:00 ボディコンバット45 徳田 ★★			→時間・担当者・内容・場所等が今月より変更です				
	スタジオ2			12:05~12:25 コア リセット ★★	12:45~13:45 ボディパンプ60 伊藤 ★★★★	14:00~14:45 ボディパイプ3.1 小森 ★★			・フロントにて予約が必要です ・コアリセット・ボールエクササイズ30・棒エクササイズ・ボディパイプ・ストレッチ&リラクゼーションは先着順です ・予約レッスンをキャンセルされる場合は、レッスン開始5分前までにご連絡をお願い致します ・急遽、担当者及び内容が変更となる場合がございます					

★...初めての方 ★★...慣れてきた方・少しチャレンジしたい方 ★★★...しっかり動きたい方 ★★★★...とにかく動きたい方

♥...スタジオプログラムに初めて参加される方におすすめです