

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2021年7月1日～

火			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
	10:30~11:15 エアロ 林		
11:15~12:00 ダンスミックスエアロ 新道			
	12:00~12:30 レズミルズコア	12:00~12:45 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根測	
筋トレ系	13:00~13:30 ボディバランス	13:00~13:30 アクアエクササイズ うみ	
13:45~14:30 レズミルズストーン 小森	14:00~14:30 ボディコンバット		
	15:00~15:30 シバム		
	16:00~16:30 レズミルズコア		
	17:00~17:30 ボディパンプ		
筋トレ系	18:00~18:30 ボディバランス		
	19:00~19:30 ボディコンバット	19:15~ 19:45 うみ	
19:15~19:45 XCO 龍一			
20:15~21:00 ボディバランス 龍一		★	20:15~21:00 らくらく四種目 永谷
	21:00~21:30 ボディパンプ		

水			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 かんたんヨガ CHIRO			
			11:30~12:00 ミットウォーク 後藤
11:45~12:15 棒エクササイズ 市川	12:00~12:30 シバム		
	13:00~13:30 レズミルズコア		12:45~13:30 はじめてスイム 後藤 とことんスイム 牛田
13:30~14:15 ボディジャム 徳田	14:00~14:30 ボディパンプ	13:45~ 14:15 市川	13:45~14:30 スノーケリング 海ん中
14:45~15:30 姿勢改善ピラティス Hitomi			
	16:00~16:30 ボディコンバット		
筋トレ系	17:00~17:30 ボディバランス		
	18:00~18:30 シバム		
	19:00~19:30 レズミルズコア		
19:15~20:00 ZUMBA 藤吉			20:00~20:30 アクアウォーク うみ
20:30~21:15 ヨガ 柴田	20:00~20:30 ボディパンプ		20:40~21:25 スイムトレーニング 永谷

木			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 エアロ 林			
	11:00~11:30 ボディパンプ		11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川	12:00~12:30 ボディコンバット		12:15~13:00 らくらく四種目 後藤
筋トレ系	13:00~13:30 ボディバランス		13:15~14:00 アクアエクササイズ 梶川
14:00~14:30 ヨガ 龍一			
15:00~15:45 エアロ 栗原	15:00~15:30 レズミルズコア		
	16:00~16:30 シバム		
	リラククス系		
	17:00~17:30 ボディバランス		
	18:00~18:30 ボディコンバット		
19:15~19:45 HIIT 徳田	19:00~19:30 シバム		
	20:00~20:30 レズミルズコア		
20:15~21:00 ボディコンバット 徳田			★
	リラククス系		20:45~21:15 アクアファイティング 彩夏
	21:00~21:30 ボディバランス		

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2021年7月1日～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:00 ♥ モーニングストレッチ 野村			
	11:00~11:30 ボディコンバット		
12:00 11:30~12:15 ラテンエアロ 藤吉	12:00~12:30 レズミルズコア		12:00~12:30 アクアエクササイズ 村松
13:00 12:45~13:15 ♥ XCO 野村	13:00~13:30 シバム		12:45~13:30 リラックススイム 羽根渕
14:00 13:45~14:30 エアロ 池田	14:00~14:30 ボディパンプ		
15:00 15:00~15:30 ♥ フットケア 市川	15:30~16:00 ボディバランス		
	16:30~17:00 ボディコンバット		
	17:30~18:00 レズミルズコア		
	リラックス系		
	18:30~19:00 ボディバランス		
19:00 19:15~20:00 レズミルズトーン うみ			
	20:00~20:30 シバム		
21:00 20:30~21:15 ボディジャム うみ	21:00~21:30 ボディコンバット		20:45~21:30 めだかの学校 サークル

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 ZUMBA 栗原			
	11:00~11:30 ボディパンプ		
12:00 11:45~12:15 ♥ ヨガ 龍一			
			12:15~13:00 スノーケリング 海ん中
13:00 13:45~14:30 ボディジャム 龍一	14:00~14:30 ボディコンバット	14:00~14:30 徳田	
15:00 15:00~15:45 エアロ 柴田	15:00~15:30 レズミルズコア		
	16:00~16:30 シバム		
16:00 16:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談	17:00~17:30 ボディバランス		
	18:00~18:30 ボディパンプ		

日			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 エアロ さかい			10:30~11:15 めだかの学校 サークル
	11:00~11:30 レズミルズコア		
		11:45~12:15 彩夏	
	12:00~12:30 ボディコンバット		
13:00 12:45~13:30 ボディパンプ 伊藤	13:00~13:30 シバム		
14:00 14:15~15:00 ボディバランス 小森			
	15:00~15:30 シバム		
	16:00~16:30 ボディパンプ		
16:00 16:45~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談	17:00~17:30 ボディコンバット		
	リラックス系		
	18:00~18:30 ボディバランス		

【スタジオについて】♥…初心者対象 ♥♥…裸足で参加

オレンジ色 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

白色 スタッフまたは外部インストラクターレッスン
予約・参加は一日1本まで

緑色 レズミルズライブレッスン（有料）
一日の参加制限はなし

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。

【プールについて】♥…初心者対象
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

【営業時間について】
火～金曜 10:00～22:00
土・日曜 10:00～20:00
月曜 休館日

ホームページはこちら→ 