

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2021年8月～

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	
	13:00~13:30 シバム	13:00~13:30 アクアエクササイズ うみ	
★ 14:00~14:45 ボディバランス 小森			
	15:00~15:30 ボディパンプ		
	16:00~16:30 シバム		
	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		
	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 ボディジャム 龍一	20:00~20:30 レズミルズコア		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 シバム		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			
	12:30~13:00 ボディコンバット		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 ボディコンバット 彩夏	13:30~14:00 レズミルズコア	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	15:30~16:00 ボディコンバット		
	16:30~17:00 ボディバランス		
	17:30~18:00 シバム		
	18:30~19:00 ボディパンプ		
★ 19:15~20:00 ヨガ 柴田			
	20:30~21:15 ZUMBA 藤吉		20:00~20:30 アクアウォーク うみ
			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	10:30~11:00 シバム		
			11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川	11:30~12:00 レズミルズコア		
★ 12:45~13:30 ボディジャム 徳田	12:30~13:00 ボディパンプ		12:15~13:00 らくらく四種目 後藤
筋トレ系 13:30~14:00 ボディバランス	13:30~14:00 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	14:30~15:00 ボディコンバット		
15:00~15:45 エアロ 栗原	15:30~16:00 シバム		
	16:30~17:00 ボディコンバット		
	17:30~18:00 レズミルズコア		
	18:30~19:00 シバム		
19:15~19:45 HIIT 徳田	19:30~20:00 ボディパンプ		
★ 20:15~21:00 ボディコンバット 徳田			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8月～

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		
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
12:45~13:15 XCO 野村			12:45~13:30 リラックススイム 羽根渚
13:00~13:30 ボディパンプ			
13:45~14:30 エアロ 池田	14:00~14:30 シバム		
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 レズミルズコア		
	17:30~18:00 ボディコンバット		
	18:30~19:00 ボディバランス		
	19:30~20:00 シバム		
20:15~21:00 レズミルズストーン うみ	20:30~21:00 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
10:30~11:15 ZUMBA 栗原			
	11:00~11:30 ボディパンプ		
11:45~12:15 ヨガ 龍一			
	12:30~13:00 シバム		12:15~13:00 スノーケリング 海ん中
12:45~13:30 エアロ 柴田			
	13:30~14:00 ボディコンバット		
14:00~14:45 ボディバランス 龍一		14:00~14:30 徳田	
15:15~16:00 ボディジャム うみ	15:00~15:30 レズミルズコア		
	16:00~16:30 ボディバランス		
16:30~19:00 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		
	18:00~18:30 シバム		

日			
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 さかい	10:30~11:00 レズミルズコア		10:30~11:15 めだかの学校 サークル
	11:30~12:00 シバム	11:45~12:15 彩夏	
12:45~13:30 ボディパンプ 伊藤	12:30~13:00 ボディコンバット		
	13:30~14:00 ボディバランス		
14:00~14:45 レズミルズストーン 小森			
	15:00~15:30 ボディコンバット		
15:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談	16:00~16:30 シバム		
	17:00~17:30 ボディパンプ		
	18:00~18:30 レズミルズコア		

【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
- 白色 スタッフまたは外部インストラクターレッスン
- 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

【WEB予約について】

- 1日～15日の予約は前月末日
- 16日～当月末日の予約は15日
- AM10:00～予約開始
- *予約開始日が休館日にあたる場合は前日 AM10:00～

【予約時の注意点】

レッスンの終わりと同時にもう一方のスタジオで始まるレッスンを続けて予約することができません。


急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます

【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→ 

★…時間・担当者・内容・場所等の変更