

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2021年10月～

| 火 | | | |
|-------------|----------------------------------|--|------------------------------|
| 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 林 | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15~12:00 | | | |
| 12:00 | 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 | 13:00~13:30 シバム | 13:00~13:30 アクアエクササイズ うみ | |
| 14:00 | 14:00~14:45 ボディバランス 小森 | | |
| 15:00 | 15:00~15:30 ボディパンプ | | |
| 16:00 | 16:00~16:30 シバム | | |
| 17:00 | 17:00~17:30 ボディコンバット | | |
| 18:00 | リラックス系 18:00~18:30 ボディバランス | | |
| 19:00 | ★ 19:00~19:30 レズミルズコア | 19:15~ 19:45 うみ | |
| 19:15~19:45 | | | |
| 20:00 | ★ 20:00~20:30 ボディコンバット | | |
| 20:15~21:00 | | | 20:15~21:00 らくらく四種目 永谷 |
| 21:00 | 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 | 10:30~11:15 かんたんヨガ CHIRO | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15~12:00 | | | |
| 12:00 | 11:30~12:00 シバム | | 11:30~12:00 ミットウォーク 後藤 |
| 12:15~12:45 | | | |
| 12:45~13:30 | 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 | 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 |
| 14:15~14:45 | | | |
| 14:45~15:30 | 14:45~15:30 姿勢改善ピラティス Hitomi | | |
| 15:30~16:00 | 15:30~16:00 ボディコンバット | | |
| 16:30~17:00 | 16:30~17:00 ボディバランス | | |
| 17:30~18:00 | 17:30~18:00 シバム | | |
| 18:30~19:00 | 18:30~19:00 ボディパンプ | | |
| 19:15~20:00 | 19:15~20:00 ヨガ 柴田 | | |
| 20:30~21:15 | 20:30~21:00 レズミルズコア | | 20:00~20:30 アクアウォーク うみ |
| 21:00 | | | 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 | 10:30~11:00 シバム | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15~12:00 | | | |
| 12:00 | 11:30~12:00 レズミルズコア | | 11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤 |
| 12:15~12:45 | | | |
| 12:45~13:30 | 12:30~13:00 ボディパンプ | | 12:15~13:00 らくらく四種目 後藤 |
| 13:30~14:00 | 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 | 14:30~15:00 ボディコンバット | | |
| 15:00~15:45 | 15:30~16:00 シバム | | |
| 16:30~17:00 | 16:30~17:00 ボディコンバット | | |
| 17:30~18:00 | 17:30~18:00 レズミルズコア | | |
| 18:30~19:00 | 18:30~19:00 シバム | | |
| 19:15~19:45 | 19:30~20:00 ボディパンプ | | |
| 20:15~21:00 | 21:00~21:30 ボディバランス | | 20:45~21:15 アクアファイティング 彩夏 |

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2021年10月～

| 金 | | | |
|-----------------------------------|---------------------------|-------|--------------------------------|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | グラビティ | プール |
| ★ 10:30~11:00 モーニングストレッチ 市川 | | | |
| | 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 フットケア 市川 | | | |
| | | | 12:45~13:30 リラックススイム 羽根渕 |
| 13:45~14:30 エアロ 池田 | | | |
| | 14:00~14:30 シバム | | |
| ★ 15:00~15:30 スリムエクササイズ うみ | リラックス系 | | |
| | 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 | | |
| ★ 19:15~20:00 ボディジャム 徳田 | ★ 19:30~20:00 ボディコンバット | | |
| | | | |
| | ★ 20:30~21:00 シバム | | |
| | | | 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 新道 | | | |
| 12月まで担当 | 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 | |
| | 15:00~15:30 レズミルズコア | | |
| 15:15~16:00 ボディジャム うみ | | | |
| | 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 | |
| | 12:30~13:00 ボディコンバット | | |
| 12:45~13:30 ボディパンプ 伊藤 | リラックス系 | | |
| | 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