

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2021年11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		
	リラククス系		
	18:00~18:30 ボディバランス		
19:15~19:45 XCO 龍一	19:00~19:30 レズミルズコア	19:15~ 19:45 うみ	
	20:00~20:30 ボディコンバット		
20:15~21:00 レズミルズトーン うみ			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 なぎさひろい
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		
	筋トレ系		
	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			
	20:30~21:00 レズミルズコア		20:00~20:30 アクアウォーク うみ
20:30~21:15 ZUMBA 藤吉			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		
	12:30~13:00 ボディパンプ		12:15~13:00 らくらく四種目 後藤
12:45~13:30 ボディジャム 龍一			13:15~14:00 アクアエクササイズ 梶川
筋トレ系	13:30~14:00 ボディバランス		
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		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11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 市川			
	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 フットケア 市川			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 シバム		
15:00 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		
18:00 筋トレ系	18:30~19:00 ボディバランス		
19:00 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 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			
	12:30~13:00 シバム		12:15~13:00 スノーケリング なぎさひろい
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	筋トレ系		
	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 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		
	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）

予約・参加は一日1本まで
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