

PALスポーツクラブ6・3 お盆特別営業レッスンタイムテーブル

8月13日(金)			8月14日(土)			8月15日(日)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:30~11:00 シバム			10:30~11:00 ボディパンプ			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
	リラックス系							
	11:30~12:00 ボディバランス		11:30~12:00 ヨガ 龍一				11:30~12:00 シバム	
		12:00~12:30 アクアエクササイズ うみ						
	12:30~13:00 レズミルズコア			12:30~13:00 シバム			12:30~13:00 ボディコンバット	
		13:00~14:00 めだかの学校 サークル						
13:15~14:15 ボディコンバット 彩夏	13:30~14:00 ボディパンプ		13:30~14:30 ボディバランス 小森			12:45~13:30 ボディジャム 徳田 & うみ	13:30~14:00 レズミルズコア	
	筋トレ系						筋トレ系	
	14:30~15:00 ボディバランス			14:30~15:00 ボディコンバット			14:30~15:00 ボディバランス	
15:00~15:45 レズミルズストーン うみ	15:30~16:00 ボディコンバット		15:00~16:00 ボディジャム 龍一	15:30~16:00 レズミルズコア		14:45~15:30 ボディコンバット 徳田 & 彩夏	15:30~16:00 ボディパンプ	
	16:30~17:00 レズミルズコア			16:30~17:00 ボディコンバット			16:30~17:00 シバム	
	17:30~18:00 シバム			リラックス系				
				17:30~18:00 ボディバランス			17:30~18:00 ボディコンバット	
	18:30~19:00 ボディパンプ							

コラボレッスン
&バックナンバー

コラボレッスン
&バックナンバー

【予約について】
7月31日(土) AM10:00~ 予約開始
WEB予約にて受付

【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。

【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

【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】
8月13日(金) 14日(土)
15日(日)
10:00~20:00

ホームページはこちら

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。