

PALスポーツクラブ 6・3 レッスンタイムテーブル

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 羽根渕	
	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 レズミルズコア	19:15~ 19:45 うみ	
19:15~19:45 XCO 龍一			
20:15~21:00 レズミルズストーン うみ	20:00~20:30 ボディコンバット		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 CHIHO			
	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		
	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 バレトン 柴田		
			20:00~20:30 アクアウォーク うみ
20:30~21:15 ZUMBA 藤吉	20:30~21:00 レズミルズコア		20:40~21:25 スイムトレーニング 永谷

2022年1月~

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 レズミルズコア		11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川			12:15~13:00 らくらく四種目 後藤
	12:30~13:00 ボディパンプ		
12:45~13:30 ボディジャム 龍一	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
筋トレ系			
14:00~14:30 ヨガ 龍一			
	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			
	リラックス系		
	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

2022年1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		
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		
筋トレ系	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 乗原			
	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 なぎさひろい
12:45~13:30 バレトン 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	
	15:00~15:30 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
10:30~11:15 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		

★・・・時間・担当者・内容・場所等の変更

【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】
 レッソ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。

【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
 急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます
 ホームページはこちら→

