

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2022年5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	10:30~11:00 ボディコンバット		
	11:30~12:00 レズミルズコア		
11:45~12:30 ダンスミックスエアロ 新道	★ 定員5名		12:00~12:45 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根渚
	12:30~13:15 TRIP		13:00~13:30 アクアエクササイズ 村松
13:00~13:30 ZUMBA うみ	🏍️🚲		13:35~14:30 軸アクア 村松 🏍️
14:00~14:45 ボディバランス 小森 🏍️	13:30~14:00 シバム		軸アクア参加希望 の方はフロントに お問い合わせください
	15:00~15:30 ボディパンプ		
	16:00~16:30 レズミルズバー 🎵		
	17:00~17:30 グリット		
	18:00~18:30 ボディコンバット		
	定員5名		
19:15~19:45 XCO 龍一 🎵	19:00~19:30 RPM 🚲		
20:15~21:00 レズミルズトーン うみ 🏍️	20:00~20:30 ボディアタック		20:15~21:00 らくらく四種目 本田
	🏍️🚲 リラックス系 🎵		
	20:50~21:20 ボディバランス		

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 🏍️			
	定員5名		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 🏍️	11:30~12:00 RPM 🚲		12:10~12:40 水中でヨガ 後藤 🏍️
	12:30~13:00 ボディアタック		12:45~13:30 はじめてスイム 🎵 とことんスイム 鈴木
13:30~14:15 ボディコンバット 彩夏 🏍️	13:30~14:00 レズミルズバー 🎵	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 シバム		
	17:00~17:30 ボディバランス		
	18:00~18:30 シバム		
	19:00~19:30 レズミルズコア		19:15~19:45 ボディパーツシェイプ うみ
19:15~20:00 バレトン 柴田 🏍️	20:00~20:30 ボディパンプ		20:00~20:30 はじめてスイム 永谷 🎵
20:30~21:15 ZUMBA 藤吉	★ 定員5名		20:40~21:25 スイムトレーニング 永谷
	🏍️🚲 TRIP		

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 レズミルズバー 🎵		
11:45~12:15 エアロ 梶川 🎵	11:30~12:00 ボディパンプ		11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤 🎵
	12:30~13:00 レズミルズコア		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 🏍️	13:30~14:00 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 🏍️		14:15~14:45 はじめてスイム 柳田 🎵
15:00~15:45 エアロ 栗原 🏍️	定員5名 15:00~15:30 スプリント 🚲		
	16:00~16:30 ボディアタック		
	17:00~17:30 ボディコンバット		
	★ 定員5名		
	18:00~18:45 TRIP 🚲		
19:15~19:45 ZUMBA 徳田 🏍️	19:00~19:30 グリット		19:45~20:30 らくらく四種目 西村
20:15~21:00 ボディコンバット 徳田 🏍️	20:00~20:30 シバム		20:45~21:15 アクアファイティング 彩夏
	20:50~21:20 レズミルズバー 🎵		

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2022年5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 シバム		
12:00 11:30~12:15 ラテンエアロ 藤吉	12:00~12:30 ボディコンバット		12:00~12:30 アクアエクササイズ うみ
13:00 12:45~13:15 フットケア 市川	★定員5名		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	13:30~14:15 TRIP		
	14:30~15:00 ボディアタック		
15:00 15:00~15:30 スリムエクササイズ うみ			
	リラックス系 16:00~16:30 ボディバランス		
	17:00~17:30 レズミルズコア		
	18:00~18:30 レズミルズバ		
	19:00~19:30 ボディパンプ		
20:00 19:15~19:45 HIIT 徳田	定員5名		
	20:00~20:30 スプリント		
21:00 20:15~21:00 ボディジャム 徳田	20:50~21:20 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 10:30~11:15 ZUMBA 栗原			
	11:00~11:30 レズミルズコア		
12:00 11:45~12:15 ヨガ 龍一			12:15~13:00 スノーケリング なぎさひろい
13:00 12:45~13:30 バレトン 柴田	12:30~13:00 ボディパンプ		
	定員5名		
	13:30~14:00 スプリント		
14:00 14:00~14:45 ボディジャム うみ	14:30~15:00 レズミルズバー		
	筋トレ系 15:30~16:00 ボディバランス	15:15~15:45 うみ	
15:00 15:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談	16:30~17:00 ボディアタック		
	17:30~18:00 ボディコンバット		

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	★ 10:30~11:15 TRIP		10:30~11:15 めだかの学校 サークル
	定員5名		
	11:30~12:00 ボディコンバット	11:45~12:15 彩夏	
	12:30~13:00 ボディアタック		
13:00 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 14:00~14:45 レズミルズストーン 小森			
	14:30~15:00 シバム		
	15:30~16:00 グリット	15:15~15:45 徳田	
15:00 15:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談			
	定員5名		
	17:30~18:00 RPM		

★...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
 ●...裸足または靴下で参加

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

【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。

【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→ 