

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2022年8月～

*			
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			12:00~12:45 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根渚
リラックス系	12:30~13:00 ボディバランス		
13:00~13:30 ZUMBA うみ			13:00~13:30 アクアエクササイズ 村松
	13:30~14:00 シバム		13:35~14:30 軸アクア 村松
14:00~14:45 ボディバランス 小森			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		
	20:00~20:30 ボディアタック		20:15~21:00 らくらく四種目 本田
20:15~21:00 レズミルズトーン うみ	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		
	11:15~12:00 TRIP		11:30~12:00 ミットウオーク 後藤
11:45~12:15 棒エクササイズ 市川			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 後藤 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		
19:15~20:00 バレトン 柴田	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
			20:00~20:30 はじめてスイム 永谷
20:30~21:15 ZUMBA 鈴木	20:00~20:30 ボディコンバット		20:40~21:25 スイムトレーニング 永谷
	20:50~21:20 ボディパンプ		

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		
			11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川	11:30~12:00 ボディパンプ		12:15~13:00 らくらく四種目 後藤
	12:30~13:00 レズミルズコア		
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			14:15~14:45 はじめてスイム 柳田
15:00~15:45 エアロ 栗原	15:00~15:30 シバム		
	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 ボディアタック		19:45~20:30 らくらく四種目 西村
			20:45~21:15 アクアファイティング 彩夏
20:15~21:00 ボディコンバット 徳田	20:00~20:30 シバム		
	20:50~21:20 レズミルズコア		

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2022年8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 アクアエクササイズ うみ
	12:00~12:30 ボディコンバット		
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
	定員5名		
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 レズミルズバー		
19:00 19:15~19:45 HIIT 徳田	19:00~19:30 ボディパンプ		
	20:00~20:30 レズミルズコア		
21:00 20:15~21:00 ボディジャム 徳田			20:45~21:30 めだかの学校 サークル
	20:50~21:20 ボディコンバット		

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
	12:30~13:00 ボディパンプ		
13:00 12:45~13:30 バレトン 柴田			
	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		
	★...時間・担当者・内容・場所等の変更		

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 めだかの学校 サークル
	10:30~11:15 TRIP 定員5名		
	★ 11:45~12:30 ボディパンプ		11:45~12:15 彩夏
★ 12:45~13:30 ボディコンバット 彩夏			
	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			
	16:30~17:00 レズミルズバー		
	定員5名 17:30~18:00 RPM		

【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 一日の参加制限はなし	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 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。

【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→

プールレッスントータルタイムテーブル 8/12(金)・8/16(火)・8/17(水)

	8/12(金)	8/16(火)	8/17(水)
11:00			
12:00	12:00~12:30 アクアエクササイズ うみ	12:00~12:45 らくらく背泳ぎ 杉浦	11:30~12:00 ミットウォーク 徳田
13:00	12:45~13:30 リラックススイム 杉浦	13:00~13:30 アクアエクササイズ 村松	12:45~13:30 らくらくクロール 杉浦
14:00		13:35~14:30 軸アクア 村松 	13:45~14:30 スノーケリング なぎさひろい
15:00		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	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00		20:15~21:00 スイムトレーニング 担当不在(メニューあり)	20:00~20:30 ボディパーツシェイプ うみ
21:00	20:45~21:30 めだかの学校 サークル		20:40~21:25 スイムトレーニング 担当不在(メニューあり)

**スイミングスクールが
お休みのため、
レッスン内容・時間が
変更になっている
箇所がございます。
お間違えのないよう
お気をつけください。
※スタジオタイムテーブル
は通常通りです**