

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2022年12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			12:00~12:45 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根測
リラックス系	12:30~13:00 ボディバランス		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 スリムエクササイズ うみ	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		
	筋トレ系		
	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ブ うみ
	20:00~20:30 ボディコンバット		20:00~20:30 はじめてスイム 永谷
20:30~21:15 ZUMBA 鈴木	20:50~21:20 ボディパンプ		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 レズミルズバー		
	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
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 レズミルズコア		
12:45~13:30 ボディジャム 徳田	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			14:15~14:45 はじめてスイム 柳田
14:00~14:30 コアリセット 彩夏			
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
	20:00~20:30 シバム		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			

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

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		
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		
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		
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		
15:00~15:30 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		
	19:00~19:30 ボディパンプ		
19:15~19:45 HIIT 徳田			
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
10:30~11:15 ZUMBA 栗原			
	11:00~11:30 レズミルズコア		
11:45~12:15 ヨガ 柴田			
	12:30~13:00 ボディパンプ		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	定員5名		
	13:30~14:00 スプリント		
14:00~14:45 ボディジャム うみ			
	14:30~15:00 レズミルズバー		
	15:30~16:00 ボディバランス	15:15~15:45 うみ	
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

2022年12月~

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	10:30~11:15 TRIP		10:30~11:15 めだかの学校 サークル
	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			
	13:30~14:00 ボディバランス		
14:00~14:45 レズミルズトーン 小森			
	14:30~15:00 シバム		
	15:30~16:00 グリット	15:15~15:45 徳田	
15:15~19:00 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

- 黒色 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 → 