

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2023年4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 ボディアタック		12:00~12:45 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根測
11:45~12:30 ダンスミックスエアロ 新道			
★ 13:00~13:45 ボディコンバット 篠田	12:45~13:15 レズミルズバー	★	13:00~13:45 アクアエクササイズ 恒川
★ 14:15~15:00 ボディバランス 篠田	13:30~14:00 シバム	★	★ 14:00~14:30 はじめてスイム 柳田
	15:15~15:45 ボディパンプ		
	16:15~16:45 レズミルズコア		
	17:15~17:45 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 ボディパンプ		
★ 19:45~20:30 レズミルズトーン うみ		★	★ 20:15~20:45 四種目基礎 本田
★ 21:00~21:30 スリムエクササイズ うみ	20:15~20:45 グリット		
	21:15~21:45 シバム		

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			★ 11:00~11:45 フィンエクササイズ 後藤
	11:30~12:00 シバム		★ 12:00~12:30 水中でヨガ 後藤
11:45~12:15 棒エクササイズ 市川			★ 12:45~13:30 四種目基礎 とことんスイム
★ 13:30~14:15 ボディジャム 徳田	12:30~13:00 ボディバランス		13:45~14:15 市川
	13:30~14:00 レズミルズコア		
14:45~15:30 姿勢改善ピラティス Hitomi			
	15:45~16:15 レズミルズバー		
	17:00~17:30 ボディパンプ		
	18:00~18:30 レズミルズコア		
	19:00~19:30 ボディアタック		
★ 19:45~20:30 バレトン 柴田	★ 20:00~20:30 RPM		★ 20:45~21:45 めだかの学校 サークル
★ 21:00~21:45 ZUMBA 鈴木			
	22:00~22:30 ボディバランス		

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 ボディパンプ		★ 11:30~12:00 ミットウォーク 柳田
	11:30~12:00 ボディコンバット		★ 12:45~13:30 アクアエクササイズ 梶川
11:45~12:15 エアロ 梶川			★ 13:45~14:30 らくらく四種目 後藤
★ 13:45~14:30 ヨガ KAORI	12:30~13:00 シバム		
	14:45~15:15 レズミルズコア		
15:00~15:45 エアロ 栗原	16:00~16:30 シバム		
	17:00~17:30 ボディバランス		
	★ 18:00~18:30 スプリント		
	19:00~19:30 シバム		
★ 19:45~20:15 ZUMBA 徳田	★ 20:00~20:30 レズミルズバー		★ 19:45~20:30 らくらく四種目 西村
★ 20:45~21:30 ボディコンバット 徳田	21:00~21:30 ボディアタック		
	22:00~22:30 ボディパンプ		

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2023年4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			
	11:15~11:45 レズミルズバー		
12:00 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 うみ
			12:45~13:30 リラックススイム 羽根測
13:00 12:45~13:15 フットケア 市川			
	13:30~14:00 ボディパンプ		
14:00 13:45~14:30 エアロ 池田			
15:00 ★ 15:00~15:30 ZUMBA うみ	14:45~15:15 ボディアタック		
	リラックス系		
	15:45~16:15 ボディバランス		
	17:00~17:30 ボディアタック		
	18:00~18:30 シバム		
	定員5名		
19:00 19:15~20:00 エアロ 新道	19:00~19:45 TRIP		
	20:15~20:45 ボディコンバット		★ 20:45~21:30 アクアエクササイズ 恒川
21:00 20:30~21:15 ボディジャム 徳田			
	21:30~22:00 レズミルズコア		

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	10:30~11:00 RPM 定員5名	🚲	
12:00 11:45~12:15 ヨガ 柴田			12:15~13:00 スノーケリング なぎさひろい
	12:30~13:00 ボディアタック		
13:00 12:45~13:30 バレトン 柴田	13:15~13:45 レズミルズコア		
★ 14:00~14:45 ボディバランス 小森			
★ 15:15~16:00 ボディジャム うみ	15:00~15:30 レズミルズバー		
		★ 16:15~16:45 ボディコンバット うみ	
	16:15~16:45 ボディコンバット		
	17:15~17:45 ボディパンプ		
	18:15~18:45 シバム		
	リラックス系		
	19:15~19:45 ボディバランス		

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 エアロ初級 さかい	10:30~11:00 レズミルズコア		★ 10:30~11:30 めだかの学校 サークル
★ 11:35~12:20 エアロ中級 さかい	11:30~12:15 ボディパンプ	11:45~12:15 徳田	
★ 13:00~13:45 ボディコンバット 徳田	13:00~13:30 レズミルズバー		
★ 14:15~15:00 レズミルズストーン 小森	14:00~14:30 グリット		
	15:15~15:45 シバム	15:15~15:45 小森	
	16:15~16:45 ボディバランス		
	定員5名		
	17:15~18:00 TRIP	🚲	
	18:30~19:00 レズミルズコア		
	19:30~20:00 ボディアタック		

【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
- 🟡 **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）

急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます

【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～

【営業時間について】

- 火～金曜 10:00～23:00
- 土・日曜 10:00～21:00
- 月曜 休館日
- ホームページはこちら → 

★ ...時間・担当者・内容等の変更

【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