

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2023年9月～

火			
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 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
12:00 11:45~12:30 ダンスミックスエアロ 新道	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
13:00 13:00~13:45 ボディコンバット 篠田	13:30~14:00 シバム		14:00~14:30 はじめてスイム 米山
14:00 14:15~15:00 ボディバランス 篠田	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		
18:00 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		
20:00 19:45~20:15 スリムエクササイズ うみ	20:00~20:30 レズミルズコア		20:15~20:45 四種目基礎 本田
21:00 20:45~21:30 レズミルズトーン うみ	21:00~21:30 シバム		
22:00	22:00~22:30 ボディアタック		

水			
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 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
★ 12:15~12:45 ストレッチポール 岩崎			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	13:30~14:00 レズミルズコア		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	15:45~16:15 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		19:15~20:00 らくらく クロール・背泳ぎ 岩崎
19:45~20:30 バレトン 柴田	定員5名 20:00~20:30 RPM		
21:00~21:45 ZUMBA 鈴木	21:00~21:30 ボディコンバット		20:45~21:45 めだかの学校 サークル
	リラックス系		
	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 10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 ボディパンプ		
	11:30~12:00 ボディコンバット		11:30~12:00 ミットウォーク 米山
11:45~12:15 エアロ 梶川	12:30~13:00 シバム		12:45~13:30 アクアエクササイズ 梶川
★ 13:45~14:30 健康ボディトレーニング 恭子	14:45~15:15 レズミルズコア		13:45~14:30 らくらく四種目 後藤
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		
	定員5名 18:00~18:30 RPM		
	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 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


2023年9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 ストレッチポール うみ			
	11:15~11:45 レズミルズパー		
11:30~12:15 ラテンエアロ 藤吉	筋トレ系		12:00~12:30 アクアエクササイズ うみ
	12:30~13:00 ボディバランス		12:45~13:30 リラックススイム 羽根測
	13:30~14:00 ボディパンプ		
13:45~14:30 エアロ 池田		14:00~ 14:30 徳田	
	14:45~15:15 ボディアタック		
15:00~15:30 ZUMBA うみ	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		
19:15~20:00 エアロ 新道	19:00~19:45 TRIP		
	20:15~20:45 ボディコンパクト		
20:30~21:15 ボディジャム 徳田			20:45~21:30 アクアエクササイズ 恒川
	21:30~22:00 ボディパンプ		

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	10:30~11:15 TRIP		
	定員5名		
	11:45~12:15 ボディバランス		12:15~13:00 スノーケリング なぎさひろい
	リラックス系		
13:00~13:45 ピラティス 池田		13:30~ 14:00 うみ	
	14:00~14:30 ボディアタック		
14:15~15:00 レズミルズトーン 小森			
	15:15~15:45 レズミルズパー		
15:30~16:15 ボディジャム うみ			
	16:30~17:00 ボディコンパクト		
	17:30~18:00 ボディパンプ		
	18:30~19:00 シバム		
	リラックス系		
	19:30~20:00 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
10:30~11:15 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		
13:00~13:45 ボディコンパクト 徳田	13:00~13:30 レズミルズパー		
14:15~15:00 ボディバランス 小森			
	15:15~15:45 シバム	15:15~ 15:45 小森	
	16:15~16:45 グリット		
	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		

★ …時間・担当者・内容等の変更
 レッスン内容によって定員が異なります
 参加にはWEB予約が必要です

<p>【スタジオについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 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 事前予約は一日1本まで 👤 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 	<p>【WEB予約について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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～ 	<p>【営業時間について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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→ 
<p>【プールについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 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 		