

# PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

# 2023年10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	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
13:00~13:45 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
14:15~15:00 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		
リラククス系	18:00~18:30 ボディバランス		
	19:00~19:30 ボディパンプ		
19:45~20:15 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
20:45~21:30 レズミルズトーン うみ	21:00~21:30 シバム		
	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
10:30~11:15 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
	リラククス系		
	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
10:30~11:15 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		13:45~14:30 らくらく四種目 後藤
15:00~15:45 エアロ 栗原	14:45~15:15 レズミルズコア		
	16:00~16:30 シバム		
筋トレ系	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

# レッスントイムテーブル


# 2023年10月～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 ★ 10:30~11:15 やさしいピラティス 藤吉			
11:35~12:20 ★ ラテンエアロ 藤吉	11:30~12:00 ★ レズミルズパー 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
13:45~14:30 エアロ 池田	13:30~14:00 ボディパンプ	14:00~ 14:30 徳田	
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		
19:15~20:00 エアロ 新道	19:00~19:45 TRIP		
	20:15~20:45 ボディコンパクト		20:45~21:30 アクアエクササイズ 恒川
20:30~21:15 ボディジャム 徳田	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 リラックス系	👣	12:15~13:00 スノーケリング なぎさひろい
13:00~13:45 ピラティス 池田		13:30~ 14:00 うみ	
14:15~15:00 レズミルズトーン 小森	14:00~14:30 ボディアタック	👣	
15:30~16:15 ボディジャム うみ	15:15~15:45 レズミルズパー	🎵	
	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】 📖・初心者対象 🚶・裸足または靴下で参加</p> <p>👤 黒色 バーチャル（映像）レッスン 📖 初心者対象</p> <p>👤 白色 スタッフまたは外部インストラクターレッスン</p> <p>事前予約は一日1本まで</p> <p>👤 緑色 🏷️ レズミルズライブレッスン（有料）</p> <p>急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます</p>	<p>【WEB予約について】</p> <p>1日～15日の予約は前月末日</p> <p>16日～当月末日の予約は15日</p> <p>AM10:00～予約開始</p> <p>* 予約開始日が休館日にあたる場合は前日 AM10:00～</p>	<p>【営業時間について】</p> <p>火～金曜 10:00～23:00</p> <p>土・日曜 10:00～21:00</p> <p>月曜 休館日</p> <p>ホームページはこちら → </p>
<p>【プールについて】 📖・初心者対象</p> <p>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</p>		