

# PALスポーツクラブ・3 レッスンタイムテーブル 2024年1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 11:45~12:45 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
13:00 ★	12:30~13:00 レズミルズバー		
13:15~14:00 ボディコンバット 篠田	13:30~14:00 シバム		13:00~13:45 アクアエクササイズ 恒川
★			★
14:20~15:20 ボディバランス 篠田			14:00~14:30 はじめてスイム 本田
★	★		
	15:45~16:15 レズミルズコア		
	★		
	17:00~17:30 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	19:00~19:30 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 米山
21:00 20:45~21:30 レズミルズストーン うみ	21:00~21:30 シバム		
22:00	21:50~22:20 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
★	10:30~11:30 かんたんヨガ CHIHO		
	★		11:00~11:45 フィンエクササイズ 後藤
	11:35~12:05 シバム		
12:15~12:45 ストレッチポール 岩崎			12:00~12:30 水中でヨガ 後藤
★	★		
	12:50~13:20 ボディコンバット		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	★		
	14:00~14:30 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		
19:45~20:30 バレトン 柴田	★		19:30~20:15 らくらく クロール・背泳ぎ 呉永
	★		
	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
	21:50~22:20 ボディバランス		
	リラックス系		

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 ミットウォーク 米山
11:45~12:15 エアロ 梶川	11:30~12:00 ボディコンバット		
	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 健康ホテイレーンク 恭子			13:45~14:30 らくらく四種目 後藤
	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 RPM		
19:45~20:15 ZUMBA 徳田	19:00~19:30 シバム		★
			19:45~20:30 らくらく四種目 呉永
★	★		
20:45~21:45 ボディコンバット 徳田	21:00~21:30 ボディアタック		
	21:50~22:20 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 2024年1月～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:30 やさしいピラティス 藤吉			
11:50~12:35 ラテンエアロ 藤吉	11:35~12:05 レズミルズバー 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 羽根渕
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		
20:30~21:15 ボディジャム 徳田	20:15~20:45 ボディコンバット		20:45~21:15 水中運動 本多
	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			
	14:00~14:30 ボディアタック		
14:15~15:00 レズミルズストーン 小森			
15:20~16:20 ボディジャム うみ	15:15~15:45 レズミルズバー		
	16:30~17:00 ボディコンバット		
	17:30~18:00 ボディパンプ		
	18:30~19:00 シバム		
	19:30~20:00 ボディバランス リラックス系		

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 エアロ初中級 MIWA	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 ZUMBA MIWA	11:30~12:15 ボディパンプ		
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 ボディバランス 小森			
	15:15~15:45 シバム 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><b>【スタジオについて】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📖…初心者対象</li> <li>👣…裸足または靴下で参加</li> <li>🎧…音楽</li> </ul> <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 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） 急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます</p>	<p><b>【WEB予約について】</b></p> <p>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>	<p><b>【営業時間について】</b></p> <p>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】** 📖…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