

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2024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 10:30~11:15 エアロ 林	★ 10:30~11:00 バランス体操 杉浦		
	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	★ 12:30~13:00 レズミルズコア	★ 12:15~13:00 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根渚	
	13:30~14:00 シバム	★ 13:15~14:00 アクアエクササイズ 恒川	
14:00 13:15~14:00 ボディコンバット 篠田		★ 14:15~14:45 はじめてスイム 本田	
15:00 14:20~15:20 ボディバランス 篠田	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		
	19:00~19:30 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 ボディアタック		
	★ 21:50~22:20 ボディコンバット		

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
★ 11:35~12:20 かんたんヨガ CHIHO	★ 11:30~12:00 ストレッチボール 岩崎		12:00~12:30 水中でヨガ 後藤
★ 13:30~14:15 ボディジャム 徳田	★ 12:30~13:00 ボディコンバット		12:45~13:30 四種目基礎 後藤 とことんスイム 鈴木
	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		
	19:00~19:30 ボディアタック		
19:45~20:30 バレトン 柴田	★ 定員5名 20:00~20:30 RPM		19:30~20:15 らくらく クロール・背泳ぎ 呉永
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 ボディコンバット		11:30~12:00 ミットウォーク 米山
12:00 11:45~12:15 エアロ 梶川			12:45~13:30 アクアエクササイズ 梶川
	12:30~13:00 シバム		
14:00 13:45~14:30 健康ホテイトレーニング 恭子	★ 14:45~15:15 シバム		13:45~14:30 らくらく四種目 後藤
15:00 15:00~15:45 エアロ 栗原			
	★ 16:00~16:30 ボディバランス		
	★ 17:00~17:30 レズミルズコア		
	定員5名 18:00~18:30 RPM		
	19:00~19:30 シバム		
20:00 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 呉永
21:00 20:35~21:35 ボディコンバット 徳田	★ 21:00~21:30 ボディパンプ		
	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
10:30~11:30 やさしいピラティス 藤吉			
	11:35~12:05 レズミルズバー		
11:50~12:35 ラテンエアロ 藤吉	筋トレ系	12:15~12:45 アクアエクササイズ うみ	
	12:30~13:00 ボディバランス		13:00~13:45 リラックススイム 羽根渕
	13:30~14:00 ボディパンプ	14:00~14:30 徳田	
13:45~14:30 エアロ 池田			
	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		
20:30~21:15 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		

★ ……時間・担当者・内容等の変更

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	
	14:00~14:30 シバム		
14:15~15:00 レズミルズストーン 小森			
	15:15~15:45 ボディアタック		
15:20~16:20 ボディジャム うみ			
	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		
	リラックス系		
	19:30~20:00 ボディバランス		

・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
 ・レッスンバイクレッスンを除くバーチャル(映像)レッスンは予約不要の先着順です
 定員20名 ボディパンプは17名

<p>【スタジオについて】 黒色 ……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>	<p>【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~</p>	<p>【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→</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

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 小森	
	15:15~15:45 シバム		
	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		