

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2024年8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			12:15~13:00 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根渕
	12:30~13:00 レズミルズコア		
13:00 13:15~14:00 ボディコンバット 篠田	13:30~14:00 シバム		13:15~14:00 アクアエクササイズ 恒川
14:00 14:20~15:20 ボディバランス 篠田			14:15~14:45 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		
	19:00~19:30 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 20:35~21:20 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 10:30~11:15 かんたんヨガ CHIHO			11:00~11:45 フィンスイム エクササイズ 後藤
	11:30~12:00 ストレッチボール 岩崎		12:00~12:40 四種目基礎 後藤
12:00 11:35~12:20 かんたんヨガ CHIHO			12:45~13:30 とことんスイム 鈴木
	12:30~13:00 ボディコンバット		
13:00 13:15~14:00 REEJAM 順菜			13:45~14:30 スノーケリング なぎさひろい
	14:00~14:30 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		
20:00 19:45~20:30 バレトン 柴田	定員5名 20:00~20:30 RPM		20:10~20:55 らくらく クロール・背泳ぎ 呉永
21:00 20:50~21:35 ZUMBA 鈴木	21:00~21:30 ボディコンバット		21:00~22:00 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		11:15~11:45 ミットウォーク 米山
	11:30~12:00 ボディコンバット		12:00~12:30 水中でヨガ 後藤
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		
13:45~14:30 健康ホテイトレーニング 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 シバム		
	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		20:10~20:55 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8月～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 11:00 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		
12:00 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			13:00~13:45 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	
14:00 13:45~14:30 エアロ 池田			
	14:45~15:15 ボディアタック		
15:00 15:00~15:30 ZUMBA うみ	リラックス系		
	15:45~16:15 ボディバランス		
16:00			
	17:00~17:30 ボディアタック		
17:00			
	18:00~18:30 シバム		
18:00			
	定員5名		
19:00 19:15~20:00 エアロ 新道	19:00~19:45 TRIP		
20:00			
	20:15~20:45 ボディコンバット		20:45~21:15 水中運動 本多
21:00 20:30~21:15 ボディジャム 徳田			
	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 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
12:00 12:30~13:15 ピラティス 池田			
★			
13:00 13:45~14:30 レズミルズトーン 小森	14:00~14:30 シバム	13:30~ 14:00 うみ	
★			
14:00 14:50~15:50 ボディジャム うみ	15:15~15:45 ボディアタック		
16:00	16:30~17:00 ボディコンバット		
17:00			
	17:30~18:00 ボディパンプ		
18:00			
	18:30~19:00 シバム		
19:00			
	リラックス系		
20:00 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
 ・参加にはれんらくアプリからの予約が必要です
 ・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

【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

【予約について】
 れんらくアプリより毎月25日
 AM9:00~予約開始
 1日のレッスン予約本数の制限なし
 予約本数は全部で10本まで
 ※予約したレッスン終了後に次の予約が可能

【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 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
11:00 11:35~12:20 ZUMBA MIWA	11:30~12:15 ボディパンプ		
12:00			
	13:00~13:30 レズミルズバー		
13:00 13:00~13:45 ボディコンバット 徳田			
14:00 14:15~15:00 ボディバランス 小森			
15:00 15:15~15:45 シバム		15:15~ 15:45 小森	
16:00	16:15~16:45 グリット		
17:00			
	定員5名		
18:00 17:15~18:00 TRIP			
19:00 18:30~19:00 レズミルズコア			
20:00 19:30~20:00 ボディアタック			

【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→ 