

PALスポーツクラブ6・3 スタジオレッスンタイムテーブル

2019年3月

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
火	スタジオ1		10:30~11:30 ダンスミックスエアロ 新道 ★★★☆☆	11:45~12:45 ジャズダンス 河内 ★★★★	13:00~ 13:30 ボディコンバット30 練 ★	13:45~14:45 ステップ 池田 ★★★★	14:55~15:40 フラダンス初級 池田 ★				19:00~19:45 ボディパンプ45 伊藤 ★★	20:00~21:00 ボディバランス60 尾崎 ★★★★	21:20~22:05 ボディコンバット45 尾崎 ★★		
	スタジオ2	10:15~ 10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~11:45 ショートエアロ 林 ★★		12:50~13:35 マットトレーニング 杉浦照 ★★	14:00~ 14:20 コア リセット ★	14:30~15:15 レズミルズ トーン 小森 ★★	15:30~16:15 スローヨガ 水野 ★★			19:10~ 19:25 はじめて ジャム 龍一 ★	19:30~20:15 ボディジャム45 龍一 ★★	20:30~21:15 コアトレーニング 新道 ★★★★	21:30~22:15 陰ヨガ masami ★★	
水	スタジオ1		10:30~11:30 かんたんヨガ CHIHO ★	11:55~ 12:10 はじめて コンバット 尾崎 ★	12:15~ 12:45 ボディコンバット30 尾崎 ★	13:00~ 13:15 はじめて ジャム 徳田 ★	13:20~ 13:50 ボディジャム30 徳田 ★★★★	14:05~15:05 かんたんバレエ Miki ★★	15:30~ 16:00 ボディパンプ30 西藤 ★			19:25~20:10 レズミルズ トーン うみ ★★	20:25~ 20:55 ボディパンプ30 青山 ★	21:10~22:10 ボディコンバット60 松山 ★★★★	
	スタジオ2	10:15~ 10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~11:45 バランス ポールEx.45 練 ★★		12:55~13:45 簡化24式太極拳 初中級編 長沢 ★★★★	14:00~ 14:20 コア リセット ★	14:30~15:15 棒エクササイズ 市川 ★★	15:30~16:15 姿勢改善ピラティス Hitomi ★★			19:00~20:00 パワーヨーガII 梶川 ★★★★	20:15~21:15 ZUMBA 藤吉 ★★★★	21:30~ 22:00 XCO 龍一 ★		
木	スタジオ1		10:30~11:30 エアロ 林 ★★★	11:45~ 12:15 棒エクササイズ 市川 ★	12:50~14:00 ストレッチジャズ 鳥山 ★★	14:15~15:15 季節のヨガ 山田 ★★★	15:30~16:15 エアロ 栗原 ★				19:00~ 19:15 はじめて ジャム 徳田 ★	19:20~20:20 ボディジャム60 徳田 ★★★★	20:35~21:20 ボディコンバット45 徳田 ★★	21:35~22:20 ボディパンプ45 西藤 ★★	
	スタジオ2	10:15~ 10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~ 11:30 エアロ 梶川 ★	11:40~12:30 パワーヨーガI 梶川 ★★	12:45~13:45 フラビクス 中山 ★★	14:00~15:00 楊名時健康太極拳 羽根渚 ★★★	15:25~ 15:55 ボディバランス30 龍一 ★★				19:45~ 20:15 XCO 龍一 ★		21:15~22:15 HIPHOP&SOUL KEIKO ★★		
金	スタジオ1	10:15~ 10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~ 11:30 エアロ 新道 ★★	11:40~ 12:10 コアトレーニング 新道 ★★	13:00~14:00 フラダンス 池田 ★★	14:10~15:10 エアロ 池田 ★★★	15:30~ 16:00 XCO 青山 ★★				19:30~ 20:00 ボディコンバット30 練 ★	20:15~21:00 ボディバランス45 小森 ★★	21:15~22:00 レズミルズ トーン うみ ★★		
	スタジオ2	10:20~11:05 やさしいピラティス 藤吉 ★	11:15~12:15 ラテンエアロ 藤吉 ★★		12:55~13:40 エアロ 村松 ★	13:55~ 14:15 コア リセット ★	14:30~15:15 フットケア 市川 ★★				19:35~20:50 ダンスミックスエアロ 新道 ★★★★	21:05~22:05 楊名時健康太極拳 榊原 ★★★★			
土	スタジオ1	10:30~11:15 ヨガ 龍一 ★	12:00~13:00 ラテン 池田 ★★		13:30~ 14:00 ボディバランス30 小森 ★	14:15~ 14:45 ボディパンプ30 永谷 ★★	15:00~ 15:15 はじめて コンバット 青山 ★	15:20~ 15:50 ボディコンバット30 青山 ★		18:15~19:15 ZUMBA SEIKO ★★★	19:30~ 20:05 スタイルアップ バレエ 河内 ★	20:10~20:50 ジャズコンネクション 河内 ★★★			
	スタジオ2				13:15~14:15 エアロ 杉浦照 ★★	14:25~ 14:55 ストレッチ& リクゼーション 杉浦照 ★★		16:00~17:00 気功サークル 《サークル》			19:30~ 20:00 スリムEX うみ ★★	20:15~21:15 リラックスヨーガ 梶川 ★			
日	スタジオ1	10:15~11:00 エアロ さかい ★★	11:15~12:00 エアロ さかい ★★★★		13:55~ 14:10 はじめて ジャム うみ ★	14:15~15:00 ボディジャム45 うみ ★★	15:15~16:00 ボディコンバット45 徳田 ★★				→時間・担当者・内容・場所等が今月より変更です ・✍️…フロントにて予約が必要です 🦶…裸足でご参加ください ・コアリセット・ポールEX・棒エクササイズ・レズミルズ トーン・ストレッチ&リクゼーションは先着順です ・予約レッスンをキャンセルされる場合は、レッスン開始5分前までにご連絡をお願い致します ・急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます。ホームページまたは館内掲示板でご確認ください				
	スタジオ2			12:05~ 12:25 コア リセット ★	12:45~13:45 ボディパンプ60 伊藤 ★★★★	14:00~14:45 レズミルズ トーン 小森 ★★									

★…初めての方 ★★…慣れてきた方・少しチャレンジしたい方 ★★★…しっかり動きたい方 ★★★★★…とにかく動きたい方

🦶…スタジオプログラムに初めて参加される方におすすめです