

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2025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 バランスボール 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	定員20名 12:30~13:00 エアロ 工門		12:30~13:00 ミットウォーク 米山
13:00 13:15~14:00 ボディアタック 篠田	13:30~14:00 ボディコンバット		13:15~14:00 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根渚
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		
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		21:00~21:45 スイムトレーニング 鳥居
	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
11:35~12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30~12:00 ストレッチポール 田島		12:00~12:40 四種目基礎 後藤
12:45~13:30 REEJAM 順菜	12:30~13:00 ボディコンバット		12:45~13:30 とことんスイム 鈴木
	定員20名 13:45~14:30 ボディジャム 徳田		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 ピラティス初級 KAORI	15:45~16:15 レズミルズダンス		
	筋トレ系		
	17:00~17:30 ボディバランス		
	18:00~18:30 レズミルズコア		
	定員5名 19:10~19:40 RPM		
19:45~20:30 ヨガ 柴田			20:10~20:55 らくらく四種目 鳥居
20:50~21:35 ZUMBA 鈴木	20:35~21:05 ボディコンバット		21:00~21:45 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		12:00~12:30 水中でヨガ 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川	12:30~13:00 レズミルズダンス		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	14:45~15:15 レズミルズコア		13:45~14:30 らくらく四種目 後藤
15:00~15:45 エアロ 栗原	16:00~16:30 ボディバランス		
筋トレ系	17:00~17:30 ボディコンバット		
	定員5名 18:00~18:30 RPM		
	19:00~19:30 レズミルズダンス		
19:45~20:15 ZUMBA 徳田	20:00~20:30 ボディアタック		20:10~20:55 四種目基礎 呉永
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 2025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			
	11:35~12:05 レズミルズコア		
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 羽根渚
13:45~14:30 エアロ 池田	13:30~14:00 ボディパンプ	14:05~14:35 徳田	
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 レズミルズコア		
	18:00~18:30 ボディコンバット		
	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		
12:45~13:30 ピラティス 池田			
14:00~14:45 レズミルズトーン 小森			
15:05~16:05 ボディジャム うみ	15:15~15:45 ボディアタック		
	16:30~17:00 ボディコンバット		
	17:30~18:00 レズミルズコア		
	18:30~19:00 ボディアタック		
	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
 定員20名 ※ボディパンプは17名

【スタジオについて】
 黒色 …バーチャル（映像）レッスン
 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
 AM9:30~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
10:30~11:15 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			
14:15~15:00 ボディバランス 小森			
	15:15~15:45 レズミルズダンス	15:15~15:45 小森	
	16:15~16:45 ボディアタック		
	定員5名		
	17:15~18:00 TRIP		
	18:30~19:00 レズミルズコア		
	19:30~20:00 ボディコンバット		

【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→

