ＰＡＬスポーツクラブ６・３　GW 特別営業レッスンタイムテーブル

４／２９（水）

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10：30～11：15 かんたんヨガ ＣＨＩＨＯ	10：30～11：00 トレーニング系	
11：35～12：20 しっかりヨガ ＣＨＩＨＯ	11：30～12：00 有酸素系	
	12：30～13：00 エアロ 工　門	
特別レッスン 13：15～14：15 ボディジャム 徳　田 with 鳥 居 ¥550 定員20名	13：25～14：10 機能改善 田　中	13：00～13：30 はじめて平泳ぎ 本　田
		13：45～14：30 スイム上級 本　田
14：45～15：30 姿勢改善 ピラティス初級 ＫＡＯＲＩ	14：35～15：20 有酸素系	
	15：40～16：25 ストレッチ系	
	16：45～17：15 トレーニング系	
	17：35～18：20 有酸素系	
	18：40～19：10 トレーニング系	
19：15～20：00 レズミルズトーン 小　森	19：30～20：15 ストレッチ系	

４／３０（木）

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10：30～11：15 エアロ 林	10：30～11：00 朝の元気体操 高　津	
		定員先着１０名 11：15～11：45 初心者水泳教室 後　藤
11：45～12：15 エアロ 梶　川	11：30～12：15 ストレッチ系	12：00～12：30 水中でヨガ 後　藤 ￥３３０
	12：45～13：30 トレーニング系	12：45～13：30 アクアエクササイズ 梶　川
13：45～14：30 健康ﾎﾞﾃﾞｨﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 恭　子	13：50～14：20 有酸素系	13：45～14：30 スイムトレーニング 後　藤
15：00～15：30 ボディコンバット 鳥　居	15：45～15：30 ストレッチ系	
	15：50～16：35 有酸素系	
	17：00～17：30 トレーニング系	
	17：50～18：20 ストレッチ系	
特別レッスン 19：15～20：15 ボディパンプ 篠　田 with 鳥 居 ¥550 定員17名	18：40～19：10 有酸素系	19：00～20：00 めだかの学校 サークル
	19：40～20：10 ストレッチ系	

5/１（金）

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10：30～11：30 やさしいピラティス 藤　吉	10：30～11：15 有酸素系	
11：50～12：35 ラテンエアロ 藤　吉	11：35～12：20 トレーニング系	
	12：40～13：10 有酸素系	13：00～13：30 ミットウォーク 馬　場
13：45～14：30 エアロ 池　田	13：30～14：15 ストレッチ系	13：45～14：30 アクアエクササイズ 優　子
15：00～15：30 スリムエクササイズ 鳥　居	14：35～15：20 有酸素系	
	15：40～16：10 トレーニング系	
	16：30～17：15 有酸素系	
	17：35～18：20 トレーニング系	
	18：40～19：10 ストレッチ系	
19：15～20：00 エアロ 新　道	19：30～20：15 トレーニング系	

ＰＡＬスポーツクラブ６・３　GW 特別営業レッスンタイムテーブル

５/２（土）

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10：30～11：00 体を整えるセルフトレ 新　道	10：30～11：00 有酸素系	
11：20～11：50 コアトレ 新　道	11：20～12：05 ストレッチ系	
	12：30～13：00 有酸素系	
12：45～13：30 ピラティス 池　田	13：20～13：50 ストレッチ系	
特別レッスン 14：00～14：45 レズミルズトーン 小 森 with 徳 田 ¥550 定員20名	14：10～14：40 有酸素系	
15：15～16：00 ボディジャム 徳　田	15：00～15：45 トレーニング系	
	16：10～16：55 有酸素系	
	17：15～18：00 ストレッチ系	
	18：20～19：05 トレーニング系	
	19：30～20：00 ストレッチ系	

５/３（日）

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10：30～11：15 エアロ初中級 ＭＩＷＡ	10：30～11：00 ストレッチ系	10：30～11：30 めだかの学校 サークル
11：35～12：20 ＺＵＭＢＡ ＭＩＷＡ	11：30～12：15 トレーニング系	
特別レッスン 13：00～14：00 ボディコンバット 徳 田 ＆ 鳥 居 ¥550 定員20名	12：35～13：20 有酸素系	
	13：40～14：10 トレーニング系	
14：30～15：15 ボディバランス 小　森	14：30～15：15 有酸素系	14：30～15：15 アクアエクササイズ 上　田
	15：35～16：20 ストレッチ系	
	16：40～17：10 トレーニング系	
	17：30～18：00 有酸素系	
	18：20～18：50 ストレッチ系	
	19：15～20：00 トレーニング系	

５/５（火）

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10：30～11：15 エアロ 林	10：30～11：00 ストレッチポール 田　島	11：00～11：45 アクアエクササイズ 上　田
11：45～12：45 ダンスミックスエアロ 新　道	11：30～12：15 トレーニング系	12：00～12：45 スイム中級 鳥　居
特別レッスン 13：15～14：15 ボディパンプ 篠　田 with 小 森 ¥550 定員17名	12：40～13：10 ストレッチ系	13：00～13：30 フォームチェック 鳥　居 ¥550 定員7名
	13：30～14：15 有酸素系	
特別レッスン 14：45～15：45 ボディバランス 篠 田 ＆ 小 森 ¥550 定員20名	14：35～15：05 トレーニング系	
	15：25～16：10 有酸素系	
	16：30～17：15 ストレッチ系	
	17：35～18：05 有酸素系	
	18：25～19：10 トレーニング系	
19：30～20：00 スリムエクササイズ 鳥　居	19：30～20：15 有酸素系	

５/６（水）

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10：30～11：15 かんたんヨガ ＣＨＩＨＯ	10：30～11：00 トレーニング系	
11：35～12：20 しっかりヨガ ＣＨＩＨＯ	11：30～12：00 有酸素系	
	12：30～13：15 トレーニング系	12：45～13：30 スイム初級 荒　木
13：30～14：15 ボディジャム 徳　田	13：40～14：10 ストレッチ系	
14：45～15：30 姿勢改善 ピラティス初級 ＫＡＯＲＩ	14：35～15：20 有酸素系	
	15：40～16：25 ストレッチ系	
	16：45～17：15 トレーニング系	
	17：35～18：20 有酸素系	
	18：40～19：10 トレーニング系	
19：15～20：00 ボディコンバット 徳　田	19：30～20：15 ストレッチ系	

【予約について】
れんらくアプリより
３月２５日ＡＭ９：３０～４月分予約開始
４月２５日ＡＭ９：３０～５月分予約開始

【スタジオについて】🔰・・・初心者対象　👣・・・裸足または靴下で参加

紫色　映像レッスン（予約不要）

・急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます
・当日のレッスン開始１０分前に空きがある場合都度ご参加いただけます
　直接インストラクターにご確認ください　※レッスン内容によって定員が異なります
・レッスン開始１０分前までにご入館がない場合自動的にキャンセルさせていただきます

【営業時間について】
火～金曜　（特別営業）
　１０：００～２１：００
土・日曜　（通常営業）
　１０：００～２１：００
月曜　休館日

ホームページはこちら→

【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