

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)				5/3 (日)				5/5 (火)				5/6 (水)					
第1スタジオ		第2スタジオ		プール		第1スタジオ		第2スタジオ		プール		第1スタジオ		第2スタジオ		プール	
10:30	10:30~11:00 体を整えるセルフトレ 新道	10:30~11:00 有酸素系		10:30~11:15 エアロ初中级 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	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	10:30~11:15 かんたんヨガ CHIHO	10:30~11:00 トレーニング系					
11:00	11:20~11:50 コアトレ 新道	11:20~12:05 ストレッチ系		11:35~12:20 ZUMBA MIWA	11:30~12:15 トレーニング系		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	11:35~12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30~12:00 有酸素系					
12:00	12:45~13:30 ピラティス 池田	12:30~13:00 有酸素系		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		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		12:30~13:15 トレーニング系					12:45~13:30 スイム初級 荒木
13:00	特別レッスン 14:00~14:45 レズミルストーン 小森 with 徳田 ¥550 定員20名	13:20~13:50 ストレッチ系		14:30~15:15 ボディバランス 小森	13:40~14:10 トレーニング系	14:30~15:15 アクアエクササイズ 上田	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	13:30~14:15 有酸素系				13:40~14:10 ストレッチ系					
14:00	15:15~16:00 ボディジャム 徳田	14:10~14:40 有酸素系			14:30~15:15 有酸素系			14:35~15:05 トレーニング系			14:45~15:30 姿勢改善 ピラティス初級 KAORI	14:35~15:20 有酸素系					
15:00		15:00~15:45 トレーニング系						15:25~16:10 有酸素系				15:40~16:25 ストレッチ系					
16:00		16:10~16:55 有酸素系										16:45~17:15 トレーニング系					
17:00		17:15~18:00 ストレッチ系										17:35~18:20 有酸素系					
18:00		18:20~19:05 トレーニング系										18:40~19:10 トレーニング系					
19:00		19:30~20:00 ストレッチ系									19:15~20:00 ボディコンバット 徳田	19:30~20:15 ストレッチ系					
20:00								19:30~20:00 スリムエクササイズ 鳥居									
21:00																	

【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