

# 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 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	
<b>特別レッスン</b>		13:00~13:30 はじめて平泳ぎ 本田
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	13:45~14:30 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 レズミルストーン 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 健康ボディトレーニング 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	14:45~15:30 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	
<b>特別レッスン</b>	18:40~19:10 有酸素系	19:00~20:00 めだかの学校 サークル
19:15~20:15 ボディパンプ 篠田 with 鳥居 ¥550 定員17名	19:40~20:25 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	
	11:35~12:20 トレーニング系	
11:50~12:35 ラテンエアロ 藤吉	12:40~13:10 有酸素系	13:00~13:30 ミットウォーク 馬場
	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
	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 特別営業レッスンスケジュール

	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	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	10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 ストレッチボール 田島		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	11:20~11:50 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		11:35~12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30~12:00 有酸素系	
12:00												
12:45	12:45~13:30 ピラティス 池田	12:30~13:00 有酸素系		<b>特別レッスン</b>	12:35~13:20 有酸素系		<b>特別レッスン</b>	12:40~13:10 ストレッチ系			12:30~13:15 トレーニング系	
13:00				13:00~14:00 ボディコンバット 徳田 & 鳥居			13:15~14:15 ボディパンプ 篠田 with 小森	13:30~14:15 有酸素系		13:30~14:15 ボディジャム 徳田	13:40~14:10 ストレッチ系	
14:00	<b>特別レッスン</b>	13:20~13:50 ストレッチ系		¥550 定員20名			¥550 定員17名	14:35~15:05 トレーニング系			14:35~15:20 有酸素系	
14:00	14:00~14:45 レズミルストーン 小森 with 徳田	14:10~14:40 有酸素系		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	<b>特別レッスン</b>	14:45~15:45 ボディバランス 篠田 & 小森	15:25~16:10 有酸素系	14:45~15:30 姿勢改善 ピラティス初級 KAORI	15:40~16:25 ストレッチ系	
15:00	¥550 定員20名						¥550 定員20名	16:30~17:15 ストレッチ系			16:45~17:15 トレーニング系	
15:15	15:15~16:00 ボディジャム 徳田	15:00~15:45 トレーニング系						17:35~18:05 有酸素系			17:35~18:20 有酸素系	
16:00		16:10~16:55 有酸素系						18:20~18:50 ストレッチ系			18:40~19:10 トレーニング系	
17:00								19:15~20:00 スリムエクササイズ 鳥居	19:30~20:15 有酸素系	19:15~20:00 ボディコンバット 徳田	19:30~20:15 ストレッチ系	
18:00		17:15~18:00 ストレッチ系										
18:00												
18:00		18:20~19:05 トレーニング系										
19:00												
20:00		19:30~20:00 ストレッチ系										
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