

PALスポーツクラブ6・3 特別営業レッスンタイムテーブル

☆初心者向け☆
前半は動きの説明を
します

8/11 (火)			8/12 (水)			8/13 (木)			8/14 (金)		
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
10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 ストレッチ系		10:30~11:15 かんたんヨガ CHIHO	10:30~11:00 ライブ配信	美ボディエクササイズ のライブ配信レッスンを 開催します	10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 朝の元気体操 高津 定員20名	10:30~11:30 めだかの学校 サークル	10:30~11:00 ボディコンバット 鳥居	10:30~11:00 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 マットピラティス 工門 定員20名		11:35~12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30~12:15 有酸素系		11:40~12:10 ストレッチポール 田島 定員20名	11:30~12:15 有酸素系		11:15~12:00 ボディコンバット 鳥居	11:20~11:50 ストレッチ系	
13:00 特別レッスン	12:55~13:25 ストレッチ系	12:30~13:15 アクアエクササイズ 梶川	12:40~13:10 エアロ 工門	12:35~13:05 トレーニング系	13:00~13:30 スイム初級 渡部		12:45~13:30 トレーニング系		12:40~13:25 かんたんヨガ CHIHO	12:15~13:00 有酸素系	13:00~13:30 ミットワーク 馬場
13:15~14:15 ボディアタック 篠田 with 鳥居				13:25~14:10 ストレッチ系		13:15~14:00 健康ボディトレーニング 恭子					
¥550 定員20名	13:45~14:15 有酸素系		14:00~15:00 ボディジャム 徳田 with 鳥居			14:15~14:45 かんたんダンス 恭子	13:50~14:20 有酸素系		13:45~14:30 エアロ 池田	13:30~14:15 ストレッチ系	
14:35~15:20 ボディバランス 篠田	14:35~15:05 トレーニング系		¥550 定員20名	14:35~15:20 有酸素系			14:45~15:30 ストレッチ系			14:35~15:20 有酸素系	
15:00 特別レッスン	15:25~16:10 有酸素系										
15:45~16:45 ボディパンプ セミパーソナル 篠田				15:40~16:25 ストレッチ系			15:50~16:20 トレーニング系			15:40~16:10 トレーニング系	
¥2,200 定員6名											
↑ 別途館内掲示を ご確認ください	16:30~17:15 ストレッチ系			16:45~17:15 トレーニング系			16:40~17:25 ストレッチ系			16:30~17:15 有酸素系	
	17:35~18:05 有酸素系			17:35~18:20 ストレッチ系			17:50~18:20 有酸素系			17:35~18:20 トレーニング系	
	18:25~19:10 トレーニング系			18:40~19:10 有酸素系			18:40~19:10 ストレッチ系			18:40~19:10 有酸素系	
19:15~20:00 レズミルストーン 小森	19:30~20:15 有酸素系		19:15~20:00 ZUMBA 鈴木	19:30~20:15 ストレッチ系		19:15~20:00 ボディパンプ 篠田	19:40~20:25 有酸素系		19:15~20:00 エアロ 新道	19:30~20:00 トレーニング系	
定員25名						定員17名					

【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

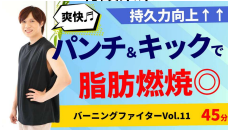
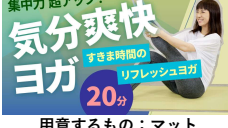
【スタジオについて】…初心者対象
映像レッスン (予約不要)
・ライブレッスンの予約は7/25 (土) 9:30~です
・急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます
・当日のレッスン開始10分前に空きがある場合都度ご参加いただけます
直接インストラクターにご確認ください

【営業時間について】
8/11 (火) ~ 14 (金)
…10:00 ~ 21:00
月曜、8/15 (土)
…休館日

ホームページはこちら→



8/11~8/14 お盆特別営業映像レッスン内容紹介

8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)
10:30~11:00 ストレッチ系  用意するもの：マット	10:30~11:00 ライブ配信  用意するもの：マット		10:30~11:00 トレーニング系 
	11:30~12:15 有酸素系  用意するもの：マット	11:30~12:15 有酸素系  用意するもの：マット	11:20~11:50 ストレッチ系  用意するもの：マット
12:55~13:25 ストレッチ系  用意するもの：マット	12:35~13:05 トレーニング系  用意するもの：マット	12:45~13:30 トレーニング系  用意するもの：マット	12:15~13:00 有酸素系  用意するもの：マット
13:45~14:15 有酸素系  用意するもの：マット	13:25~14:10 ストレッチ系  用意するもの：マット	13:50~14:20 有酸素系  用意するもの：マット	13:30~14:15 ストレッチ系  使用用具：マット、タオル
14:35~15:05 トレーニング系  用意するもの：マット	14:35~15:20 有酸素系  用意するもの：マット	14:45~15:30 ストレッチ系  用意するもの：マット	14:35~15:20 有酸素系  用意するもの：マット
15:25~16:10 有酸素系  用意するもの：マット	15:40~16:25 ストレッチ系  用意するもの：マット	15:50~16:20 トレーニング系  用意するもの：マット	15:40~16:10 トレーニング系  用意するもの：マット
16:30~17:15 ストレッチ系  用意するもの：マット	16:45~17:15 トレーニング系  用意するもの：マット	16:40~17:25 ストレッチ系  使用用具：マット、タオル	16:30~17:15 有酸素系  用意するもの：マット
17:35~18:05 有酸素系  用意するもの：マット	17:35~18:20 ストレッチ系  用意するもの：マット	17:50~18:20 有酸素系  用意するもの：マット	17:35~18:20 トレーニング系  用意するもの：マット
18:25~19:10 トレーニング系  用意するもの：マット	18:40~19:10 有酸素系  用意するもの：マット	18:40~19:10 ストレッチ系  用意するもの：マット	18:40~19:10 有酸素系  用意するもの：マット
19:30~20:15 有酸素系  用意するもの：マット	19:30~20:15 ストレッチ系  用意するもの：マット	19:40~20:25 有酸素系  用意するもの：マット	19:30~20:00 トレーニング系  用意するもの：マット
予約不要 先着20名 初心者向けの内容です お気軽にご参加 ください		〇バーベルエクササイズについて 【基本的に準備をするもの】 ステップ台、足2~4つ、スマートバー 重さについては動画の初めに5分ほど説明が流れます。 それに応じて準備をお願いします。	

スイミングプール開放時間案内 8/11(火)～8/15(土)

		時間		10	11	12	13	14	15	16～18	19	20	21	
8 / 1 1 (火)	1コース		10:45～12:15				13:15～ 14:00			16:45～20:30				
	2コース													
	3コース													
	4コース													
8 / 1 2 (水)	1コース		10:45～13:00							16:45～20:30				
	2コース													
	3コース		10:45～14:00											
	4コース													
8 / 1 3 (木)	1コース	10:00～20:30									特別営業の為 スイミングプールの 利用時間は 20:30まで			
	2コース													
	3コース		11:30～20:30											
	4コース													
8 / 1 4 (金)	1コース	10:00～12:45				13:30～20:30								
	2コース													
	3コース	10:00～20:30												
	4コース													
8 / 1 5 (土)	1コース	休 館 日												
	2コース													
	3コース													
	4コース													

☆色が塗られている箇所がフリーコース開放時間です。 1コースが窓側 4コースがプール出入口側です
☆8月16日(日)より通常営業です