

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	
		12:30~13:15 アクアエクササイズ 梶川									
13:00 特別レッスン	12:55~13:25 ストレッチ系		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	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	
別途館内掲示を ご確認ください											
	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→

