年末特別営業レッスンタイムテーブル

12/29(火)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30	10：30～11：15 エアロ 林	10：30～11：00 ストレッチポール 田　島	
11:00		11：20～12：05 トレーニング系	
12:00	11：45～12：45 ダンスミックスエアロ 新　道		12：30～13：00 アクアエクササイズ 優　子
13:00	13：15～14：00 ZUMBA DAICHAN	12：55～13：25 ストレッチ系	
14:00		13：45～14：15 有酸素系	13：15～15：15 めだかの学校 サークル
15:00	14：30～15：15 ボディバランス 小　森	14：35～15：05 トレーニング系	
16:00		15：25～16：10 有酸素系	
17:00		16：30～17：15 ストレッチ系	
18:00		17：35～18：05 有酸素系	
19:00		18：25～19：10 トレーニング系	
20:00		19：30～20：15 有酸素系	

12/30(水)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30	10：30～11：20 レズミルズマラソン ボディパンプ	10：30～11：15 エアロ ＭＩＷＡ	
11:00	11：40～12：30 レズミルズマラソン ボディジャム	11：35～12：20 健康ﾎﾞﾃﾞｨﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ＭＩＷＡ	
12:00	12：50～13：40 レズミルズマラソン ボディアタック	12：40～13：10 ＺＵＭＢＡ ＭＩＷＡ	
13:00	14：00～14：50 レズミルズマラソン ボディバランス	13：30～14：15 トレーニング系	
14:00		14：35～15：05 有酸素系	
15:00	15：10～16：00 レズミルズマラソン レズミルズトーン	15：25～16：10 ストレッチ系	
16:00	16：20～17：10 レズミルズマラソン ボディコンバット	16：45～17：15 トレーニング系	
17:00	12/30 特別レッスン レズミルズマラソン 詳細は別紙ご案内を ご確認ください	17：35～18：20 ストレッチ系	
18:00		18：40～19：10 有酸素系	
19:00		19：30～20：00 ストレッチ系	

🔰・・・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キャンセルとさせて
　いただきます

【営業時間について】

１２/２９（火）・３０（水）
１０：００～２１：００

１２/３１（木）・
1/1（金）～1/4（月）
休館日

【予約について】
れんらくアプリより
１１/２５（水）ＡＭ９：３０～

新曲発表

レズミルズ
ブラッシュ



2026.12.30（水）
特別営業

【タイムスケジュール】

10:30～11:20　ボディパンプ
定員17名

11:40～12:30　ボディジャム
定員22名

12:50～13:40　ボディアタック
定員22名

14:00～14:50　ボディバランス
定員22名

15:10～16:00　レズミルズトーン
定員22名

16:20～17:10　ボディコンバット
定員22名

・各レッスン50分（写真撮影の時間含む）
・１レッスンからご参加いただけます。
・ボディパンプ、レズミルズトーン10分前
その他5分前より予約順での入場となります。
お時間までに第1スタジオ前にお集まりください。

【参加費】

1,100円/１人
（税込み）キャッシュレス決済可

何本参加しても1100円！

【予約方法】

優先予約
各レッスン550円（税込み）
11/10（火）10:30～
11/26（木）22:00
フロントもしくはお電話にて受付

通常予約
11/28（土）9:30～
れんらくアプリ申込フォームより

※入金、キャンセルは12/27（日）までに
フロントにてお願いいたします。
（アプリからのキャンセルはできません）
※12/29（火）以降キャンセルの
返金はございませんのでご了承ください。

PAL スポーツクラブ6・3