

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2020年10月～

火		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:30~11:00 ダンスミックスエアロ 新道	
11:30~12:00 エアロ 林		
		12:00~12:45 クロール・背泳ぎ 西藤 平泳ぎ・バタフライ 高須
13:00~13:30 ボディジャム うみ		13:00~13:30 ミットアクア 杉浦照
	13:45~14:15 週替わり太極拳	
	陽名時健康太極拳 羽根淵	簡化24式太極拳 初中級編 長沢
14:45~15:15 レズミルストーン 小森	実施日 10月13日、27日 11月 3日、17日 12月 1日、15日	実施日 10月 6日、20日 11月10日、24日 12月 8日、22日
19:15~19:45 ボディジャム うみ		
	19:45~20:15 コアトレーニング 新道	20:00~20:30 らくらく クロール・背泳ぎ 西藤
20:15~20:45 レズミルストーン 小森		
★ ……時間・担当者・内容・場所等の変更		

水		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:00 かんたんヨガ CHIHO		
	11:30~12:00 棒エクササイズ 市川	
		12:00~12:30 アクアサーキット 後藤
12:30~13:00 ボディコンバット 徳田		12:45~13:30 はじめてスイム 後藤 とことんスイム 牛田
		13:45~14:30 スノーケリング 海ん中
13:45~14:15 ボディジャム 徳田		
	14:45~15:15 姿勢改善ピラティス Hitomi	
	19:30~20:00 ボディバランス 龍一	
20:00~20:30 ZUMBA 藤吉		20:00~20:30 アクアウォーク 西藤
	20:30~21:00 バレトン 柴田	20:40~21:25 スイムトレーニング 永谷

木		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:00 エアロ 林		
		11:15~11:45 ミットウォーク 後藤
	11:30~12:00 エアロ 梶川	
		12:15~13:00 らくらく四種目 後藤
		13:15~13:45 アクアエクササイズ 梶川
13:30~14:00 ボディコンバット 松山	★	
	14:15~14:45 ヨガ 龍一	
15:00~15:30 エアロ 栗原		
	19:30~20:00 ボディジャム 龍一	
20:00~20:30 ボディコンバット 徳田		20:45~21:15 アクアファイティング 松山

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2020年10月～

金		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:30~11:00 モーニングストレッチ 永谷	
11:30~12:00 ラテンエアロ 藤吉		11:15~11:45 アクアエクササイズ 村松
	12:45~13:15 XCO 野村	12:00~12:45 スイムトレーニング 富永
14:00~14:30 エアロ 池田		13:00~13:45 らくらく四種目 富永
	14:45~15:15 フットケア 市川	
19:30~20:00 レズミルストーン うみ		
	20:00~20:30 楊名時健康太極拳 榊原	20:10~20:40 らくらく 平泳ぎ・バタフライ 永谷
20:30~21:00 ボディバランス 小森		20:45~21:30 めだかの学校 サークル

土		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:30~11:00 ヨガ 龍一	
11:15~11:45 ZUMBA 栗原		
	12:30~13:00 ボディパンプ 西藤	12:15~13:00 スノーケリング 海ん中
13:15~13:45 ボディコンバット 松山		
	14:00~14:30 ボディバランス 龍一	
14:45~15:15 エアロ 杉浦照		

日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:45~11:15 エアロ さかい		10:30~11:15 めだかの学校 サークル
	11:30~12:00 ボディバランス 小森	
	12:45~13:15 ボディパンプ 伊藤	
14:00~14:30 ボディジャム 龍一		
	14:45~15:15 レズミルストーン うみ	

★ …時間・担当者・内容・場所等の変更

【スタジオについて】 …初心者対象 …裸足で参加
各レッスンの定員は18名 *ボディパンプは定員17名
参加は1日1レッスンのみ
参加にはWEB予約が必要です(電話予約不可)
1日~15日の予約は前月末日AM10:00~
16日~当月末日の予約は15日AM10:00~
*予約開始日が休館日にあたる場合は前日AM10:00~
WEB予約の締め切りはレッスン開始30分前です
キャンセルの連絡は電話でも受け付けます
無断キャンセルの場合、キャンセル料¥550を徴収致します

急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます
館内掲示またはホームページにてご確認ください
感染予防にご理解とご協力をお願い致します

【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

【営業時間について】
火~金曜 10:00~22:00
土・日曜 10:00~20:00
月曜 休館日
ホームページはこちら