

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2021年4月～

| 火 | | |
|---------------------------------|-------------------------|--|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
| | 10:30~11:15 エアロ 林 | |
| 11:15~12:00 ダンスミックスエアロ 新道 | | |
| | 12:00~12:30 レズミルズコア | 12:00~12:45 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根測 |
| 筋トレ系 | 13:00~13:30 ボディバランス | 13:00~13:30 アクアエクササイズ うみ |
| 13:45~14:30 レズミルズストーン 小森 | 14:00~14:30 ボディコンバット | |
| | 15:00~15:30 シバム | |
| | 16:00~16:30 レズミルズコア | |
| | 17:00~17:30 ボディパンプ | |
| 筋トレ系 | 18:00~18:30 ボディバランス | |
| | 19:00~19:30 ボディコンバット | |
| 19:15~19:45 XCO 龍一 | | |
| 20:15~21:00 ボディバランス 龍一 | | |
| | 21:00~21:30 ボディパンプ | 20:45~21:15 アクアファイティング 彩夏 |

| 水 | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
| 10:30~11:15 かんたんヨガ CHIHO | | |
| | | 11:30~12:00 ミットウォーク 後藤 |
| 11:45~12:15 棒エクササイズ 市川 | 12:00~12:30 シバム | |
| | 13:00~13:30 レズミルズコア | 12:45~13:30 はじめてスイム 後藤 とことんスイム 牛田 |
| 13:30~14:15 ボディジャム 徳田 | 14:00~14:30 ボディパンプ | 13:45~14:30 スノーケリング 海ん中 |
| | 14:45~15:30 姿勢改善ピラティス Hitomi | |
| | 16:00~16:30 ボディコンバット | |
| 筋トレ系 | 17:00~17:30 ボディバランス | |
| | 18:00~18:30 シバム | |
| | 19:00~19:30 レズミルズコア | |
| 19:15~20:00 ZUMBA 藤吉 | | 20:00~20:30 アクアウォーク うみ |
| | 20:00~20:30 ボディパンプ | 20:40~21:25 スイムトレーニング 永谷 |
| 20:30~21:15 ヨガ 柴田 | | |

| 木 | | |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
| 10:30~11:15 エアロ 林 | | |
| | 11:00~11:30 ボディパンプ | 11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤 |
| 11:45~12:15 エアロ 梶川 | 12:00~12:30 ボディコンバット | 12:15~13:00 らくらく四種目 後藤 |
| 筋トレ系 | 13:00~13:30 ボディバランス | 13:15~14:00 アクアエクササイズ 梶川 |
| 14:00~14:30 ヨガ 龍一 | | |
| 15:00~15:45 エアロ 栗原 | 15:00~15:30 レズミルズコア | |
| | 16:00~16:30 シバム | |
| | 17:00~17:30 ボディバランス | リラックス系 |
| | 18:00~18:30 ボディコンバット | |
| | 19:00~19:30 シバム | |
| 19:15~19:45 HIIT 徳田 | | 19:30~20:15 らくらく四種目 永谷 |
| 20:15~21:00 ボディコンバット 徳田 | 20:00~20:30 レズミルズコア | |
| | 21:00~21:30 ボディバランス | リラックス系 |

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2021年4月～

| 金 | | |
|--|-------------------------|--------------------------------|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
| 10:30 10:30~11:00 ♥ モーニングストレッチ 野村 | | |
| | 11:00~11:30 ボディコンバット | |
| 12:00 11:30~12:15 ラテンエアロ 藤吉 | 12:00~12:30 レズミルズコア | 12:00~12:30 アクアエクササイズ 村松 |
| | | 12:45~13:30 リラックススイム 羽根渕 |
| 13:00 12:45~13:15 ♥ XCO 野村 | 13:00~13:30 シバム | |
| | | |
| 14:00 13:45~14:30 エアロ 池田 | 14:00~14:30 ボディパンプ | |
| | | |
| 15:00 15:00~15:30 ♥ フットケア 市川 | 15:30~16:00 ボディバランス | |
| | | |
| | 16:30~17:00 ボディコンバット | |
| | | |
| | 17:30~18:00 レズミルズコア | |
| | | |
| | 18:30~19:00 ボディバランス | リラックス系 |
| | | |
| 19:00 19:15~20:00 レズミルズトーン うみ | | |
| | 20:00~20:30 シバム | |
| | | |
| 21:00 20:30~21:15 ボディジャム うみ | 21:00~21:30 ボディコンバット | 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 10:30~11:15 ZUMBA 栗原 | | |
| | 11:00~11:30 ボディパンプ | |
| | | |
| 12:00 11:45~12:15 ♥ ヨガ 龍一 | | 12:15~13:00 スノーケリング 海ん中 |
| | | |
| | 13:00~13:30 レズミルズコア | |
| | | |
| 14:00 13:45~14:30 ボディジャム 龍一 | 14:00~14:30 ボディコンバット | |
| | | |
| | 15:00~15:45 エアロ 柴田 | |
| | | |
| | 16:00~16:30 シバム | |
| | | |
| 17:00 16:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談 | 17:00~17:30 ボディバランス | 筋トレ系 |
| | | |
| | 18:00~18:30 ボディパンプ | |

| 日 | | |
|---|-------------------------|-------------------------------|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
| 10:30 10:30~11:15 エアロ さかい | | 10:30~11:15 めだかの学校 サークル |
| | 11:00~11:30 レズミルズコア | |
| | | |
| | 12:00~12:30 ボディコンバット | |
| | | |
| 13:00 12:45~13:30 ボディパンプ 伊藤 | 13:00~13:30 シバム | |
| | | |
| | | |
| 14:00 14:15~15:00 ボディバランス 小森 | | |
| | 15:00~15:30 シバム | |
| | | |
| | 16:00~16:30 ボディパンプ | |
| | | |
| 17:00 16:45~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談 | 17:00~17:30 ボディコンバット | リラックス系 |
| | | |
| | 18:00~18:30 ボディバランス | |

【スタジオについて】 ♥・初心者対象 🦶・裸足で参加

オレンジ色 バーチャル（映像）レッスン ♥ 初心者対象
 一日の参加制限はなし

白色 スタッフまたは外部インストラクターレッスン
 予約・参加は一日1本まで


緑色 🦶レズミルズライブレッスン（有料）
 一日の参加制限はなし

【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 → 

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。