

PALスポーツクラブ6・3 GW特別営業レッスンタイムテーブル

| 5月4日(火) | | |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
| | 10:30~11:00 シバム | |
| | | 11:00~11:45 アクアファイティング 彩夏 |
| 11:15~12:00 エアロ 新道 | 11:30~12:00 ボディコンバット | |
| | | |
| 筋トレ系 | 12:30~13:00 ボディバランス | |
| | | |
| 13:30~14:15 レズミルズトーン 小森 & うみ | 13:30~14:00 レズミルズコア | |
| | | |
| 14:45~15:15 スリムエクササイズ うみ | 14:30~15:00 ボディコンバット | |
| | | |
| | 15:30~16:00 シバム | |
| | | |
| リラックス系 | 16:30~17:00 ボディバランス | |
| | | |
| | 17:30~18:00 ボディパンプ | |
| | | |
| | 18:30~19:00 レズミルズコア | |
| | | |

| 5月5日(水) | | |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
| 10:30~11:15 バランスボール CHIHO | | |
| | 11:00~11:30 ボディコンバット | |
| リラックス系 | | 11:30~12:15 らくらくクロール 杉浦 |
| | 12:00~12:30 ボディバランス | |
| | | |
| 12:30~13:00 HIIT 徳田 | | |
| | 13:00~13:30 レズミルズコア | |
| | | |
| 13:30~14:15 ボディジャム 徳田 & うみ | | |
| | 14:00~14:30 ボディパンプ | |
| | | |
| | 15:00~15:30 シバム | |
| | | |
| 筋トレ系 | 16:00~16:30 ボディバランス | |
| | | |
| | 17:00~17:30 レズミルズコア | |
| | | |
| | 18:00~18:30 シバム | |
| | | |
| | 19:00~19:30 ボディコンバット | |
| | | |

【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 レズミルズライブコラボレッスン(有料)
1レッスン ¥880(税込み)
*チケットをお持ちの方は1枚で参加可能!!!!

【予約について】
4月30日(金) 10:00 WEB予約受付開始

【グラビティグループストレングスについて】
5月4日、5日のレッスンは全て休講

*WEB予約にはマイページの登録または移行が必要です
詳しくはスタッフへお問い合わせください

【スイミングプールについて】
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】

| | |
|---------------|-------------|
| 5月4日(火)、5日(水) | 10:00~20:00 |
| アスレチックジム | 19:45まで |
| メンバーズプール | 19:45まで |
| スイミングプール | 19:30まで |

5月6日(木)から通常営業

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。

ホームページはこちら→