

# PALスポーツクラブ6・3

# 5月7日(金)・8日(土)特別レッスンタイムテーブル

5月7日(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	
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
12:45~13:15 XCO 野村		12:45~13:30 リラックススイム 羽根渚
	13:15~14:45 シバム 特別ライブ配信 レッスン	
13:45~14:30 エアロ 池田		
15:00~15:30 フットケア 市川	15:15~16:45 ボディコンバット 特別ライブ配信 レッスン	
	17:15~18:45 ボディジャム 特別ライブ配信 レッスン	
19:15~20:00 レズミルズストーン うみ		
	20:00~20:30 シバム	
20:30~21:15 ボディジャム うみ		20:45~21:30 めだかの学校 サークル
	21:00~21:30 ボディコンバット	

5月8日(土)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 ZUMBA 栗原		
	11:00~12:30 レズミルズコア 特別ライブ配信 レッスン	
11:45~12:15 ヨガ 龍一		12:15~13:00 スノーケリング 海ん中
	13:00~14:30 ボディバランス 特別ライブ配信 レッスン	
13:45~14:30 ボディジャム 龍一		
15:00~15:45 エアロ 柴田	15:30~17:00 ボディパンプ 特別ライブ配信 レッスン	
16:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談		
	18:00~18:30 ボディパンプ	

第2スタジオの黄色部分が特別レッスンとなります。  
その他は通常通りの実施です。

## レズミルズ特別ライブ配信(オンライン) レッスンイベント開催！！

バーチャルレッスンで見えるあのインストラクターと世界中がリアルタイムでつながる！

約半年後の新曲が特別に受けられるチャンス！  
レズミルズレッスンが好きな方も、最近スタジオレッスンを始められた方も、バーチャルレッスン感覚でお気軽にご参加ください！

皆様のご参加をお待ちいたしております！！

### 特別ライブ配信レッスンについて

#### ・参加無料！

- ・定員18名(ボディパンプは17名)
- ・時間枠は1時間30分ですが、運動時間は45分または60分です(レッスンにより異なる)。
- ・時間はおおよそのため前後することがあります。
- ・レッスン終了後、インストラクターインタビューの時間が設けられていますが、スタッフの指示がありましたら退室していただいても構いません。ただし、退室後の再入場はできません。
- ・レッスンはすべて英語です。字幕もありませんので、映像の動きを真似して洋楽のライブの雰囲気でお楽しみください。
- ・配信元(レズミルズインターナショナル)の都合により、レッスンのやり直しを行う場合がありますのでご了承ください。
- ・オンラインレッスンの為、映像や音響に乱れが生じる場合があります。通信状況により、これ以上レッスンを継続することが難しいと判断した場合、バーチャルレッスンに切り替えてレッスンを行うことがあります(ボディジャムのバーチャルレッスンはないため、シバムとなります)。

#### 予約について

- ・4月30日(金)10:00 WEB予約にて受付開始
- ・特別ライブ配信レッスンは、予約・参加は一日1本まで  
WEB予約枠15名、残りは当日枠(レッスン開始30分前)
- ・当日レッスン開始30分前に空きがあれば2本目以降も参加可能
- ・WEB予約で同日の特別ライブ配信レッスンの予約を複数した場合、こちらでキャンセルすることがありますのでお気をつけください