

# PALスポーツクラブ6・3 お盆特別営業レッスンタイムテーブル

8月13日(火)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:00 ZUMBA 徳田	10:30~11:00 ボディバランス	筋トレ系
		11:30~12:00 水中運動 本多
11:45~12:45 エアロ 新道	11:30~12:00 シバム	
	12:30~13:00 レズミルズコア	
13:15~14:15 ボディコンバット 篠田	13:30~14:00 ボディアタック	
14:35~15:35 ボディバランス 篠田		
	16:00~16:30 レズミルズパー	
	17:00~17:30 RPM	
19:15~20:00 ボディジャム うみ	19:00~19:30 ボディパンプ	
	19:50~20:20 ボディアタック	

8月14日(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	10:30~11:15 バランスボール 杉浦	10:30~11:30 めだかの学校 サークル
11:35~12:35 ヨガ CHIHO		12:00~12:45 らくらくクロール 杉浦
	12:45~13:15 シバム	
13:30~14:15 REEJAM 順菜	13:45~14:15 ボディコンバット	
14:35~15:20 ZUMBA 順菜	14:45~14:55 レズミルズコア	
	リラックス系	
	15:45~16:15 ボディバランス	
	16:45~17:15 シバム	
	17:45~18:15 ボディアタック	
	18:45~19:15 レズミルズコア	
	19:45~20:15 ボディパンプ	

8月16日(金)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:30~11:00 ボディコンバット	
11:05~11:50 レズミルズストーン うみ	11:30~12:00 シバム	11:45~12:30 らくらく クロール・背泳ぎ 本田
	12:30~13:00 レズミルズパー	12:45~13:30 らくらく 平泳ぎ・バタフライ 本田
13:15~14:00 ピラティス 池田		
14:20~15:05 エアロ 池田	14:15~14:45 ボディパンプ	
	15:15~15:45 シバム	
	16:15~16:45 ボディアタック	
	筋トレ系	
	17:15~17:45 ボディバランス	
	18:15~18:45 ボディコンバット	
19:15~20:00 エアロ 新道	19:15~19:45 ボディアタック	19:15~19:45 水中運動 本多

【スタジオについて】  
...初心者対象  
...靴下・裸足で参加  
**黒色** 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  
...バイクレッスン(有料)  
 (1回330円またはフリーパス1,650円)  
**白色** れんらくアプリにて予約  
 一日の参加制限なし  
**緑色** レズミルズライブレッスン(有料)  
 (1回550円またはフリーパス1,650円)  
 れんらくアプリにて予約 一日の参加制限はなし

【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

【特別営業時間】  
 8月13日(火)、14日(水)、16日(金)  
 10:00~21:00 会員種類に関係なくご利用可  
 アスレチックジム、プール 20:30まで  
 特別営業期間中は無料ビジターDAYを開催  
 ご家族、ご友人をお誘いの上ご来館ください  
**8月15日(木) 休館日**  
 8月17日(土)より通常営業

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。

【予約について】  
 7月25日(木) AM9:00~  
 れんらくアプリにて受付開始

ホームページ