

# PALスポーツクラブ6・3 スタジオレッスンタイムテーブル

## 3月5日～3月8日

10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00

十分な間隔の確保と換気及び消毒実施の為、スタジオレッスンを縮小して行います

各レッスン定員15名 参加は1日1レッスンまで グラビティは3月5日～3月15日までの間休講致します

レッスン開始30分前よりアスレチックジムで名簿にお名前記入後に整理券をお渡し致します

(予約レッスンを除きます また、お電話では受付致しません)

スタジオ入場時にインストラクターへお渡しください(スタジオへの入場は15分前にインストラクターからご案内致します)

レッスン開始5分前に定員に満たない場合は、2レッスン目もご参加いただけます

皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力の程宜しくお願い致します



3月5日 木	スタジオ1	10:30~11:30 エアロ 林 ★★★		12:50~14:00 ストレッチジャズ 鳥山 ★★		15:30~16:15 エアロ 栗原 ★		19:20~20:20 ボディジャム60 龍一 ★★★★	21:35~22:20 ボディバンプ45 西藤 ★★
	スタジオ2		11:45~12:15 棒エクササイズ 市川 ★		14:15~15:15 ヨガ 龍一 ★			20:35~21:20 ボディコンバット45 徳田 ★★	
3月6日 金	スタジオ1		11:00~11:30 エアロ 新道 ★★		13:00~14:00 フラダンス 池田 ★★		15:30~16:00 ボディバンプ30 青山 ★	19:30~20:15 ボディバランス45 小森 ★★	21:30~22:15 ボディコンバット45 練 ★★
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:40~12:10 コアトレーニング 新道 ★★★		14:10~15:10 エアロ 池田 ★★★			20:30~21:15 レズミルズ トーン 小森 ★★	
3月7日 土	スタジオ1	10:30~11:15 ヨガ 龍一 ★		13:30~14:00 ボディバランス30 龍一 ★		15:20~15:50 ボディコンバット30 松山 ★		19:30~20:05 スタイルアップ ハレ河内 ★	
	スタジオ2		12:00~13:00 ラテン 池田 ★★		14:15~14:45 ボディバンプ30 西藤 ★★	16:00~17:00 気功サークル 《サークル》	18:15~19:15 ZUMBA SEIKO ★★★	20:10~20:50 ジャズコンビネーション 河内 ★★★	
3月8日 日	スタジオ1	10:15~11:00 エアロ さかい ★★		14:15~15:00 ボディジャム45 徳田 ★★					
	スタジオ2		11:15~12:00 エアロ さかい ★★★		15:15~16:15 ボディコンバット60 松山 ★★★★				

...フロントにて予約が必要です ...裸足でご参加ください  
 ・棒エクササイズ・レズミルズ トーンは先着順です  
 ・予約レッスンをキャンセルされる場合は、レッスン開始5分前までにご連絡をお願い致します  
 ・急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます。ホームページまたは館内掲示板でご確認ください

★...初めての方 ★★...慣れてきた方・少しチャレンジしたい方 ★★★...しっかり動きたい方 ★★★★...とにかく動きたい方

...スタジオプログラムに初めて参加される方におすすめです

# PALスポーツクラブ6・3 スタジオレッスンスケジュール

## 3月10日～3月15日

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
3月10日 火	スタジオ1		11:00～11:45 ショートエアロ 林★★		14:00～14:20 コアリセット ★★		15:30～16:15 ボディバランス45 小森★★	変更になりました!!! お間違いないようにお気を付けてください。				21:10～21:55 コアトレーニング 新道★★★		
	スタジオ2	10:15～10:45 モーニングストレッチ ★★		12:50～13:35 マットトレーニング 杉浦照★		14:30～15:15 レズミルズ トーン 小森★★								
3月11日 水	スタジオ1		11:00～11:45 バランスボールEx.45 練★		14:00～14:20 コアリセット ★★						20:15～21:15 ZUMBA 藤吉★★★	3/4 21:30～ 予約開始 (TEL可)		
	スタジオ2	10:15～10:45 モーニングストレッチ ★★		12:55～13:45 簡化24式太極拳 初中級編 長沢★★★★		14:30～15:15 棒エクササイズ 市川★			19:00～20:00 パワーヨーガII 梶川★★★		21:30～22:00 XCO 青山★			
3月12日 木	スタジオ1		11:00～11:30 エアロ 梶川★		13:05～14:05 フラビクス 青山尚★						19:30～20:15 バランスボールEx.45 練★			
	スタジオ2	10:15～10:45 モーニングストレッチ ★★	11:40～12:30 パワーヨーガI 梶川★★		14:20～15:20 楊名時健康太極拳 羽根測★★★							21:15～22:15 HIPHOP&SOUL KEIKO★★		
3月13日 金	スタジオ1		11:15～12:15 ラテンエアロ 藤吉★★		13:55～14:15 コアリセット ★★							21:05～22:05 楊名時健康太極拳 榊原★★★★		
	スタジオ2	10:20～11:05 やさしいピラティス 藤吉★★	3/6 10:30～ 予約開始 (TEL可)		13:10～13:40 XCO 野村★	14:30～15:15 フットケア 市川★				19:35～20:50 ダンスミックスエアロ 新道★★★★				
3月14日 土	スタジオ1	10:30～11:15 ヨガ 龍一★			14:25～14:55 ストレッチ&リクゼーション 杉浦照★						19:30～20:00 ボクソバクソ 青山★			
	スタジオ2			13:15～14:15 エアロ 杉浦照★★		16:00～17:00 気功サークル 《サークル》				20:15～21:15 リラックスヨーガ 梶川★				
3月15日 日	スタジオ1		11:15～12:00 エアロ さかい★★★	12:45～13:45 ボディバンプ60 伊藤★★★★	3/8 10:30～ 予約開始 (TEL可)									
	スタジオ2	10:15～11:00 エアロ さかい★★	12:05～12:25 コアリセット ★★		14:35～15:20 レズミルズ トーン うみ★★									

✎...フロントにて予約が必要です 足...裸足でご参加ください  
 ・予約レッスンをキャンセルされる場合は、レッスン開始5分前までにご連絡をお願い致します  
 ・急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます。ホームページまたは館内掲示板でご確認ください

★...初めての方 ★★...慣れてきた方・少しチャレンジしたい方 ★★★...しっかり動きたい方 ★★★★...とにかく動きたい方

🍃...スタジオプログラムに初めて参加される方におすすめです

PALスポーツクラブ6・3 0563-57-8063