

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31日～4月5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31日 火	スタジオ1			11:45～12:45 ジャズダンス 河内 ★★★		13:45～14:45 ステップ 池田 ★★★					19:00～19:45 ボディパンプ45 伊藤 ★★		21:20～22:05 レズミルズ トーン うみ ★★		
	スタジオ2	10:30～11:30 ダンスミックスエアロ 新道 ★★★★			13:00～13:30 ボディコンバット30 練 ★		14:55～15:40 フラダンス初級 池田 ★					20:00～21:00 ボディバランス60 龍一 ★★★★			
4月1日 水	スタジオ1			12:00～12:45 はじめてコンバット & ボディコンバット30 松山 ★		14:05～15:05 かんたんバレエ Miki ★★					19:25～20:10 バレトン 柴田 ★★★		21:15～22:15 はじめてジャム & ボディジャム45 うみ ★★		
	スタジオ2	10:30～11:30 かんたんヨガ CHIHO ★			13:00～13:45 はじめてジャム & ボディジャム30 徳田 ★★★★			15:30～16:15 姿勢改善ピラティス Hitomi ★			20:25～20:55 ボディパンプ30 青山 ★				
4月2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 ★			19:00～20:15 はじめてジャム & ボディジャム60 龍一 ★★★★		21:35～22:20 ボディパンプ45 西藤 ★★		
	スタジオ2			11:45～12:15 構エクササイズ 市川 ★		14:15～15:15 季節のヨガ 山田 ★★★★						20:35～21:20 ボディコンバット45 徳田 ★★			
4月3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 ボディパンプ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 ★★			
4月4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 ★★		15:00～15:45 はじめてコンバット & ボディコンバット30 松山 ★				19:30～20:05 スタイルアップ バレエ 河内 ★				
	スタジオ2			12:00～13:00 ラテン 池田 ★★		14:15～14:45 ボディパンプ30 西藤 ★		16:00～17:00 気功サークル 《サークル》		18:15～19:15 ダンスミックスエアロ 新道 ★★★★		20:10～20:50 ジャズコンビネーション 河内 ★★★★			
4月5日 日	スタジオ1	10:15～11:00 エアロ さかい ★★			14:00～15:00 はじめてジャム & ボディジャム45 徳田 ★★										
	スタジオ2		11:15～12:00 エアロ さかい ★★★★		→ 開始時間または内容、担当者が変更となっております			15:15～16:15 ボディコンバット60 松山 ★★★★							

充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
 急遽変更する場合もございます。ホームページをご確認ください

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4月12日まで休講
 全てのレッスンを対象に、レッスン開始30分前よりグラビティルームにて名簿にお名前記入後に整理券をお渡し致します(お電話では受付致しません)
 整理券は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)
 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



PALスポーツクラブ6・3 スタジオレッスンスケジュール

4月7日～4月12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
4月7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★★					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★★					20:00～20:45 サルセーション Iku★★			
4月8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★★★			
	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★		
4月9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 場名時健康太極拳 羽根測★★★							21:15～22:15 HIPHOP&SOUL KEIKO★★		
4月10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 場名時健康太極拳 榊原★★★		
	スタジオ2	10:20～11:05 やさしいピラティス 藤吉★			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★★★				
4月11日 土	スタジオ1	10:30～11:15 ヨガ 龍一★					14:25～14:55 ストレッチ&リラセーション 杉浦照★				19:30～20:00 ボクランバク30 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★			
4月12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★★★★										
	スタジオ2	10:15～11:00 エアロ さかい★★					14:35～15:20 レズミルズ トーン うみ★★								

充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
急遽変更する場合がございます。ホームページをご確認ください

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4月12日まで休講
全てのレッスンを対象に、レッスン開始30分前よりグラビティルームにて名簿にお名前記入後に整理券をお渡し致します(お電話では受付致しません)
整理券は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)
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

