

# 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

2015年10月現在

	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
火	スタジオ1	10:30~11:30 ダンスミックスエアロ 新道 ★★★	11:45~12:45 ジャズダンス 河内 ★★★		13:45~14:45 ステップ 池田 ★★★	14:55~15:40 フラダンス初級 池田				19:00~19:45 ボディパンプ45 伊藤 ★★★	20:00~21:00 ボディバランス60 小森 ★★★	21:15~21:30 はじめて ジャム 中根	21:35~22:20 ボディジャム45 中根 ★★	
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~11:45 ショートエアロ 林 ★★		12:50~13:35 マットトレーニング 杉浦照 ★	14:00~14:20 コア リセット ★★	14:30~15:15 ボディパイプ3.1 小森 ★★	15:30~16:00 ボディパンプ30 青山 ★			19:30~20:15 エアロ さかい ★★	20:30~21:15 コアトレーニング 新道 ★~★★★	21:30~22:15 ボルドブラ YUKI ★	
水	スタジオ1	10:30~11:30 かんたんヨガ CHIHO ★	11:45~12:45 エアロ 加藤 ★★	12:55~13:55 簡化24式太極拳 初中級編 杉村 ★~★★★★	14:05~15:05 かんたんバレエ Miki ★★	15:20~16:20 いきいきのびのび健康体操 朝比奈 ★				19:45~20:15 リズムボール 尾関 ★★	20:30~21:30 ボディコンバット60 徳田 ★★★★★	21:45~22:15 ボディパンプ30 青山 ★		
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~12:00 バランス ボールEx.60 杉浦 ★★	13:00~13:45 エアロ 村松 ★	14:00~14:20 コア リセット ★★	14:30~15:15 棒エクササイズ 石橋 ★	15:30~16:00 XCO 石橋 ★			19:00~20:00 パワーヨーガII 梶川 ★★★★★	20:10~21:10 ZUMBA 藤吉 ★★	21:20~22:20 トータルウェルネス 朝比奈 ★		
木	スタジオ1	10:30~11:30 エアロ 林 ★★★	11:45~12:15 棒エクササイズ 市川 ★	12:50~14:00 かんたんジャズ 鳥山 ★★	14:30~15:00 ダンス ボールEx.30 杉浦 ★	15:30~16:15 エアロ 栗原 ★				19:00~19:15 はじめて ジャム 徳田 ★	19:20~20:20 ボディジャム60 徳田 ★★★★★	20:35~21:20 ボディバランス45 神谷 ★★	21:35~22:05 ボディコンバット30 青山 ★	
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~11:30 エアロ 梶川 ★★	11:40~12:30 パワーヨーガI 梶川 ★★	12:45~13:45 フラビクス 中山 ★	14:00~15:00 楊名時健康太極拳 羽根淵 ★~★★★★	15:20~16:20 アロマケア 村松 ★			19:00~19:45 ステップ さかい ★★	19:55~20:40 エアロ さかい ★★	21:15~22:15 HIPHOP&SOUL KEIKO ★★		
金	スタジオ1	10:20~11:05 やさしいピラティス 藤吉 ★	11:15~12:15 ラテンエアロ 藤吉 ★★	13:00~14:00 フラダンス 池田 ★★	14:10~15:10 エアロ 池田 ★★	15:30~16:00 スリムEx 尾関 ★					19:45~21:00 ダンスミックスエアロ 新道 ★★★★★	21:15~22:15 ピラティス 朝比奈 ★★		
	スタジオ2	10:15~10:45 モーニング ストレッチ ★	11:00~11:30 エアロ 新道 ★★	11:45~12:15 コア トレーニング 新道 ★~★★★	13:45~14:30 ボディバランス45 神谷 ★	14:45~15:05 コア リセット ★★	19:00~19:45 ボディパイプ3.1 尾関 ★★	20:00~20:45 ボディパンプ45 永谷 ★★	21:05~22:05 楊名時健康太極拳 榊原 ★~★★★★					
土	スタジオ1	10:45~11:15 XCO 石橋 ★	12:00~13:00 ラテン 池田 ★★	13:30~14:30 エアロ 杉浦照 ★★	14:40~15:10 ストレッチ& リカゼーション 杉浦照 ★				18:15~19:15 ジャズワークアウト 鳥山 ★★	19:30~20:05 スタイルアップ バレエ 河内 ★	20:10~20:50 ジャズコンビネーション 河内 ★★★★★			
	スタジオ2	10:30~11:30 ピラティス 朝比奈 ★★		13:30~14:00 ボディバランス30 小森 ★	14:15~14:45 ボディパイプ30 永谷 ★	15:00~15:15 はじめて コンバット 杉浦 ★	15:20~15:50 ボディコンバット30 杉浦 ★	16:00~17:00 気功サークル 《サークル》		19:30~20:00 スリムEx 尾関 ★	20:15~21:15 リラクゼーション 梶川 ★			
日	スタジオ1	10:15~11:00 エアロ さかい ★★	11:15~12:00 エアロ さかい ★★★★★		13:55~14:10 はじめて ジャム 中根 ★	14:15~15:00 ボディジャム45 中根 ★★	15:15~16:00 ボディコンバット45 徳田 ★★			<p>⇒時間・担当者・内容・場所等が今月より変更です</p> <p>✎…フロントにて予約が必要です 足…裸足でご参加ください</p> <p>・コアリセット・ボールエクササイズ30・棒エクササイズ・ボディパイプは先着順です</p> <p>・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</p> <p>・急遽、担当者及び内容が変更となる場合がございます</p>				
	スタジオ2		12:15~12:35 コア リセット ★	13:00~14:00 ボディパンプ60 伊藤 ★★★★★	14:20~15:05 ボディパイプ3.1 小森 ★★									

★…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