

PALスポーツクラブ6・3 スタジオレッスнтаイムテーブル

2010年2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 ★★★	13:00~13:30 マツサエンス 杉浦照 ★	13:45~14:45 ステップ 池田 ★★★	14:55~15:40 コアエクササイズ 池田 ★★★	15:50~16:05 ストレッチ ポール ★			19:30~20:30 ジャズワークアウト 鳥山 ★★	20:45~21:15 ボール de コートレ 鳥山 ★	21:30~22:30 ボディコンバット60 徳田 ★★★		
	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 ★★		13:15~14:00 サルサ入門 TOMOKO ★	14:15~15:15 ボディバイブ60 小森 ★	15:30~16:00 ボディバンプ30 青山 ★			19:00~19:45 ボディバンプ45 伊藤 ★★	20:00~21:00 ボディヒーリング60 小森 ★★★	21:10~21:40 ボディケア CHIHO ★	21:50~22:20 ボディリスト CHIHO ★	
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 ★★	13:00~13:45 ボディケア CHIHO ★	14:00~15:00 かんたんバレエ 麻理香 ★★	15:20~16:05 エアロフィットセラー 横張 ★				19:15~20:15 サルサ TOMOKO ★★	20:30~21:15 ボディコンバット45 徳田 ★★	21:30~22:15 ボディジャム45 徳田 ★★		
	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 ポールEx. 60 久納 ★★	13:00~13:45 ライトステップ 横張 ★	14:00~14:20 ストレッチ ポール ★	14:30~15:15 ボディヒーリング45 小久江 ★★			18:50~19:50 パワーヨーガ 梶川 ★★★	20:00~21:00 ミドルエアロ 林 ★★★	21:10~22:10 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 ★★★	11:40~12:30 簡単パワーヨーガ 梶川 ★★	12:50~14:00 かんたんジャズ 鳥山 ★	14:15~15:15 ファットバーンエアロ 菅沼 ★★★	15:30~16:15 かんたんエアロ 松田 ★			18:45~19:30 ステップ 横張 ★★	19:45~20:45 エアロ 加藤 ★★★	21:15~22:15 HIPHOP&SOUL KEIKO ★★			
	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30 梶川 ★	11:40~12:00 ストレッチ ポール ★	13:00~14:00 太極拳II 羽根淵 ★★★	14:15~15:15 太極拳I 羽根淵 ★★★	15:30~16:00 バランス ポールEx. 30 ★		19:15~20:00 ボディヒーリング45 夢藤 ★★	20:15~21:00 ボディバンプ45 小森 ★	21:15~22:00 ボディコンバット45 杉浦 ★★			
金	スタジオ1	10:20~11:20 ルーシーダットン 菅沼 ★	11:35~12:35 ラテンエアロ 菅沼 ★★	13:00~14:00 フラダンス 池田 ★★	14:10~15:10 エアロ 池田 ★★★	15:20~16:05 エアロフィットセラー 横張 ★			19:00~19:15 はじめて エンパット 立石 ★	19:20~19:50 ボディコンバット30 立石 ★	20:00~21:00 ボディバンプ60 徳田 ★★★	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 さかい ★★	11:40~12:10 ステップ30 さかい ★	13:30~14:15 stick*ex 石橋 ★	14:25~14:55 XCO 石橋 ★	15:05~15:25 ストレッチ ポール ★		19:00~19:45 エアロ さかい ★★	19:55~21:10 ダンスミックスエアロ 新道 ★★★★	21:20~22:20 太極拳 榊原 ★~★★★			
土	スタジオ1	10:15~11:15 ボディコントロールエアロ 朝比奈 ★★	11:30~12:30 ピラティス 朝比奈 ★★		13:30~14:30 エアロ 横張 ★★	14:40~15:10 コアアクティブ 横張 ★	15:25~16:10 ボディジャム45 立石 ★★		18:15~19:15 ジャズワークアウト 鳥山 ★★	19:30~20:30 エアロ 梶川 ★★				
	スタジオ2		11:15~11:45 ボディバンプ30 青山 ★	12:00~13:00 ラテン 池田 ★★	13:15~13:45 XCO 青山 ★	14:00~14:30 ボディヒーリング30 小森 ★	14:45~15:15 ボディバンプ30 杉浦 ★	16:00~17:00 気功サークル 《サークル》		19:30~20:30 ジャズPops 河内 ★★★	20:45~21:45 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 ★★★		13:45~14:30 ボディバイブ45 小森 ★	14:45~15:30 ボディコンバット45 徳田 ★★		※ステップ・ボディバンプ・ボディバイブ・ボールエクササイズ60・XCOは、7フロントにて予約が必要です ※ストレッチポール・ボールエクササイズ30・stick*exは、先着順です						
	スタジオ2			13:00~14:00 ボディバンプ60 伊藤 ★★★★	14:10~14:30 ストレッチ ポール ★		→ 時間・担当者・内容・場所変更等							

★…初心者 ★★…初級者 ★★★…中級者 ★★★★…上級者

内容・時間の変更がある場合もございます

PALスポーツクラブ6・3 0120-3796-63 TEL0563-57-8063