PALLET TOKYO®

2012.04～

火曜日

3Fカルナ
- 9:45～10:15 ボディリフレッシュ30 大 内
- 10:25～10:55 はじめてエアロ30 大 内
- 11:05～12:05 脂肪燃焼60 大 内
- 12:20～13:20 初級ヒップホップ60 リンダ
- 13:35～14:35 ヨガ60 清 水
- 14:45～15:45 健美操60 清 水
- 担当変更
- 18:30～19:00 はじめてエアロ30 小 崎
- 時間変更
- 19:10～20:10 オリジナルエアロ60 及 川
- 時間変更
- 20:25～21:25 ボディパンプ60 スタッフ
- 21:40～22:10 アロマストレッチ30 スタッフ

2Fディアナ
- 13:00～13:20 ストレッチポール20 スタッフ
- キッズスイミング準備体操
- 19:20～20:10 ボディコンディショニング50 小 崎
- 担当変更
- 20:20～20:50 はじめてエアロ30 高 橋
- 担当変更
- 21:00～21:45 初級エアロ45 高 橋
- 担当変更

ジム
- 10:00～10:30 オリエンテーション（予約制）
- 11:00～11:30 オリエンテーション（予約制）
- 13:00～13:30 オリエンテーション（予約制）
- 15:00～15:30 オリエンテーション（予約制）
- 17:00～17:30 オリエンテーション（予約制）
- 19:30～20:00 オリエンテーション（予約制）
- 21:00～21:30 オリエンテーション（予約制）
- コア系

プール
- 10:30～11:00 うきうきアクア30 篠 田
- 11:00～11:30 アクアダンス30 篠 田
- 11:45～12:15 腰痛水泳
- 12:15～12:45 ビギナーズ背泳ぎ
- （ご利用出来ません）キッズスイミング
- 20:30～21:00 ビギナーズクロール
- 21:00～21:30 ビギナーズ平泳ぎ

水曜日

3Fカルナ
- 10:20～10:40 モーニングストレッチ20 スタッフ
- 10:55～11:25 青竹30 スタッフ
- 11:40～12:30 オリジナルステップ50 及 川
- 12:45～13:25 はじめてエアロ40 小 崎
- 13:40～14:30 ボディコンディショニング50 小 崎
- 14:45～15:35 ボディパンプ45 スタッフ
- 18:30～19:00 ヨガ30 中 野
- 19:10～19:50 はじめてエアロ40 中 野
- 20:00～20:15 ボディコンパットテック
- ボディコンパットショート スタッフ
- 20:15～20:45
- 21:00～22:00 ジョギングエアロ60 中 野
- ダンス系

2Fディアナ
- 10:30～11:30 初級ベリーダンス60 桑 原
- 11:50～12:05 シバム テック15
- シバム ショート KISUMI
- 12:05～12:35
- キッズスイミング準備体操
- 19:15～20:00 フラダンス入門45 柴 田
- 20:15～21:15 初級バレエ60 SHIZUKA
- 21:25～22:05 オリジナルストレッチ40 静 華

ジム
- 10:30～11:00 オリエンテーション（予約制）
- 12:30～13:00 オリエンテーション（予約制）
- 14:30～15:00 オリエンテーション（予約制）
- 16:30～17:00 オリエンテーション（予約制）
- 18:45～19:15 オリエンテーション（予約制）
- 20:30～21:00 オリエンテーション（予約制）
- 21:30～22:00 オリエンテーション（予約制）
- はじめてエアロ

プール
- 9:45～10:15 うきうきアクア30 斉 藤
- 10:15～10:45 アクアダンス30 斉 藤
- ベビースイミング（ご利用出来ません）
- 12:15～12:45 水中ウォーク
- 12:45～13:15 ビギナーズクロール
- 14:30～15:00 オリエンテーション（予約制）
- 14:30～15:30まで2コースのみご利用できます
- （ご利用出来ません）キッズスイミング
- 時間・内容変更
- 20:00～20:45 おまかせレッスン 大川原
- 中・上級者対象

木曜日

3Fカルナ
- 10:30～11:20 ヨガ50 小野尾
- 11:35～12:15 初級ステップ40 小野尾
- 12:40～12:55 ボディコンパットテック
- 12:55～13:25 ボディコンパットショート スタッフ
- 13:40～14:40 ジョギングエアロ60 陸 野
- 14:50～15:20 ボディメイク30 陸 野
- 18:20～19:00 リズム体操40 清 水
- 19:15～20:10 ヨガ55 清 水
- 20:20～21:20 コンビネーション60 会 田
- 21:35～22:05 初級ステップ30 会 田
- オリエンタル系

2Fディアナ
- 11:30～12:30 初級バレエ60 本 多
- 13:45～14:15 かんたんダンベル体操30 スタッフ
- キッズスイミング準備体操
- 19:15～20:15 初級ベリーダンス60 桑 原
- 20:30～21:15 ボールピラティス45 岸 本
- 21:25～22:10 ズンバ45 岸 本

ジム
- 10:30～11:00 オリエンテーション（予約制）
- 12:30～13:00 オリエンテーション（予約制）
- 14:30～15:00 オリエンテーション（予約制）
- 15:30～16:00 オリエンテーション（予約制）
- 17:30～18:00 オリエンテーション（予約制）
- 20:00～20:30 オリエンテーション（予約制）
- 21:30～22:00 オリエンテーション（予約制）
- ストレッチ系

プール
- 時間変更
- 10:00～10:30 アクアダンス30 増 田
- 10:30～11:00 うきうきアクア30 増 田
- （ご利用出来ません）キッズスイミング
- 担当変更
- 19:15～20:00 初級ステップ45 中 島
- 20:30～21:00 アクアダンス30 桑 原
- 21:00～21:30 うきうきアクア30 桑 原

金曜日

3Fカルナ
- 10:00～10:40 はじめてエアロ40 松 下
- 10:50～11:40 ラテンエアロ50 松 下
- 12:00～13:00 脂肪燃焼60 土 橋
- 13:20～14:20 アロマヨガ60 土 橋
- 14:40～15:20 はじめてエアロ40 会 田
- 18:30～19:00 青竹30 スタッフ
- 担当変更
- 19:15～20:00 初級ステップ45 中 島
- 20:15～21:00 初級エアロ 中 島
- 21:15～21:30 ボディパンプテック
- 21:30～22:05 ボディパンプショート スタッフ
- 中上エアロ

2Fディアナ
- 12:00～13:00 フラダンス60 柴 田
- キッズスイミング準備体操
- 19:20～20:05 ボディヒーリング45 会 田
- 20:20～20:50 ボディリフレッシュ30 大 内
- 21:05～21:55 脂肪燃焼50 大 内

ジム
- 10:00～10:30 オリエンテーション（予約制）
- 11:00～11:30 オリエンテーション（予約制）
- 13:00～13:30 オリエンテーション（予約制）
- 15:00～15:30 オリエンテーション（予約制）
- 17:00～17:30 オリエンテーション（予約制）
- 19:30～20:00 オリエンテーション（予約制）
- 21:00～21:30 オリエンテーション（予約制）
- パワー系

プール
- 10:00～10:30 アクアダンス30 篠 田
- 10:30～11:00 アクアガシェイプ30 篠 田
- 11:15～11:45 ビギナーズスイム
- 11:45～12:15 ビギナーズクロール
- （ご利用出来ません）キッズスイミング
- 20:00～20:30 腰痛水泳
- 20:30～21:00 ビギナーズ背泳ぎ

土曜日

3Fカルナ
- 11:00～12:00 コンビネーション60 宮 本
- 12:30～13:00 はじめてステップ30 会 田
- 13:15～14:00 初級エアロ45 会 田
- 14:15～15:15 リラックスヨガ60 岸 本
- 15:30～16:15 ズンバ45 岸 本
- 17:40～18:30 ピラティス50 臼 田
- 時間・内容変更
- 19:00～20:00 コンビネーション60 中 島
- 20:10～21:10 ボディコンパット60 スタッフ
- 初・中級ステップ

2Fディアナ
- キッズ体操教室
- キッズスイミング準備体操
- 19:30～20:00 シバム テック15
- シバム ショート KISUMI
- 20:15～21:05 パワーヨガ50 中 島

ジム
- 10:30～11:00 オリエンテーション（予約制）
- 12:30～13:00 オリエンテーション（予約制）
- 14:30～15:00 オリエンテーション（予約制）
- 16:30～17:00 オリエンテーション（予約制）
- 18:45～19:15 オリエンテーション（予約制）
- 20:30～21:00 オリエンテーション（予約制）
- 青竹・健康体操

プール
- 10:30～11:15 アクアダンス45 内 田
- （ご利用出来ません）キッズスイミング
- 19:15～19:45 ビギナーズ平泳ぎ
- 19:45～20:15 ワンポイントレッスン
- 18:40～19:00
- 19:30～20:00

日曜日

3Fカルナ
- 時間変更
- 10:30～11:30 健美操60 清 水
- 時間変更
- 11:40～12:40 アクティブヨガ60 清 水
- 13:00～13:50 ボディコンパット45 スタッフ
- 14:10～15:10 ボディヒーリング60 会 田
- 15:25～16:25 ジョギングエアロ60 会 田
- 16:40～17:30 ボディパンプ45 スタッフ
- 17:50～18:35 オリジナルステップ45 中 島
- ステップフォーメーション20 中 島
- アクアビクス

2Fディアナ
- 12:45～13:45 太極拳60 田 村

ジム
- 10:30～11:00 オリエンテーション（予約制）
- 11:00～11:30 オリエンテーション（予約制）
- 13:00～13:30 オリエンテーション（予約制）
- 15:00～15:30 オリエンテーション（予約制）
- 17:00～17:30 オリエンテーション（予約制）
- 18:00～18:30 オリエンテーション（予約制）
- 泳法・泳力レッスン

プール
- 11:00～11:30 水中ウォーク
- 11:30～12:00 ビギナーズクロール
- 12:00～12:30 ビギナーズバタフライ