

PAL-BALL CLASSIC 3月WEEKLY SCHEDULE

	MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		SUN														
	green area	studio	green area	studio	green area	studio	clean	green area	studio	green area	studio	green area	studio													
7:00							CLOSED																			
7:30																										
8:00																										
8:30																										
9:00																										
9:30																										
10:00	11:00-11:45	TRX Basic Tomomi	10:30-11:15	11:30-12:45	11:30-12:30	TRX ファンクショナル トレーニング Yuka		10:15-11:15	11:45-12:45	*3/19のみ	10:30-11:30	11:10-12:10	8:00-9:15 ハタヨガ ～moving～ mohini	9:30-10:15												
10:30			TRX Basic Tomomi					Pilates Yuka							9:30-10:30	ウォーキング &ストレッチ Tomomi										
11:00																										
11:30																										
12:00																										
12:30																										
13:00		12:30-13:30	12:45-13:30	11:30-12:45	12:45-13:30	13:00-14:15		13:00-13:45	13:00-14:15	アシュタンガヨガ ビギナー Sayuri	13:00-14:15	11:30-12:00	11:30-12:00	13:30-14:15	13:00-14:15											
13:30	Inner Journey Pilates Kazue	Goodbye Fat Easy &Lower Body Tomomi	コンディショニング Yuka													インサイドフロー /Vinyasa flow Tamao	コアトレーニング &Goodbye Fat Easy staff	タンブリング 小中学生クラス 13:00-14:00	TRX Basic Tomomi	美脚尻ヨガ Yuco						
14:00																										
14:30																										
15:00																										
15:30	体操園児クラス 15:10-16:10		キッズフィットネス 園児クラス 15:10-16:10														キッズフィットネス 園児クラス 15:10-16:10		体操園児クラス 15:10-16:10							
16:00																										
16:30	体操小学生クラス 16:20-17:20		キッズフィットネス 小学生クラス 16:20-17:20		キッズフィットネス 小学生クラス 16:20-17:20			体操小学生クラス 16:20-17:20																		
17:00																										
17:30	体操小学生クラス 17:30-18:30		古木克明 野球打撃 クリニック 17:30-18:45		古木克明 野球打撃 クリニック 17:30-18:45			体操小学生クラス 17:30-18:30																		
18:00																										
18:30																										
19:00	タンブリング 小中学生クラス 18:40-19:40		古木克明 野球打撃 クリニック 18:30-19:45	19:00-19:30	古木克明 野球打撃 クリニック 18:30-19:45			18:40-19:00																		
19:30				TRX Basic Tomomi				コアトレーニング Tomomi																		
20:00								19:00-19:45																		
20:30								TRX ファンクショナル トレーニング Tomomi																		
21:00																										
21:30																										
【営業時間】 平日10:00-21:00、土曜日7:00-18:00、日曜日9:00-16:00																										