

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

2025年4月～

火			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 バランスボール 杉浦		
	11:30~12:00 ストレッチ系		
12:00 11:45~12:45 ダンスミックスエアロ 新道	定員20名 12:30~13:00 エアロ 工門		12:30~13:00 ミットウォーク 米山
13:00 13:15~14:00 ボディアタック 篠田	13:30~14:00 有酸素系		13:15~14:00 スイム初級 羽根判 スイム中級 本田
14:00 14:20~15:20 ボディバランス 篠田	14:30~15:00 ストレッチ系		
15:00	15:45~16:15 レズミルズコア		
16:00	17:00~17:30 ボディコンバット		
17:00	18:00~18:30 ボディバランス		
18:00 リラックス系	19:00~19:30 ボディアタック		
19:00	20:00~20:30 レズミルズコア		
20:00 20:00~20:30 ZUMBA うみ	21:00~21:30 ストレッチ系		21:00~21:45 スイムトレーニング 鳥居
21:00 20:50~21:20 スリムエクササイズ うみ	21:50~22:20 ボディパンプ		
22:00			

水			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 かんたんヨガ CHIHO			11:00~11:45 フィンスイム エクササイズ 後藤
11:35~12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30~12:00 ストレッチボール 田島		12:00~12:45 スイム初級 後藤 スイム上級 鳥居
12:45~13:30 エアロ 工門	12:30~13:00 ボディコンバット		
	定員20名 13:45~14:30 ボディジャム 徳田		13:45~14:30 スノーケリング なぎさひろい
14:45~15:30 姿勢改善 ピラティス初級 KAORI			
	15:45~16:15 有酸素系		
	筋トレ系 17:00~17:30 ボディバランス		
	18:00~18:30 レズミルズコア		
	定員5名 19:10~19:40 RPM		
19:45~20:30 ボディコンバット 鳥居	20:00~20:30 トレーニング系		20:10~20:55 スイム初級 呉永
20:50~21:35 ZUMBA 鈴木	21:00~21:30 レズミルズコア		21:00~22:00 めだかの学校 サークル
	21:50~22:20 ストレッチ系		

木			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 ストレッチ系		★ 定員先着10名 11:15~11:45 初心者水泳教室 後藤
	11:30~12:00 トレーニング系		12:00~12:30 水中でヨガ 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川			12:45~13:30 アクアエクササイズ 梶川
12:35~13:20 ボディコンバット 徳田	12:30~13:00 レズミルズダンス		13:45~14:30 スイムトレーニング 後藤
13:45~14:30 健康ボデイトレーニング 恭子	13:30~14:00 ストレッチ系		
15:00~15:45 エアロ 栗原	14:45~15:15 レズミルズコア		
筋トレ系	16:00~16:30 ボディバランス		
	17:00~17:30 ボディコンバット		
	★ 18:00~18:30 レズミルズダンス		
	★ 定員5名 18:50~19:35 TRIP		
19:45~20:30 エアロ 工門	20:00~20:30 トレーニング系		★ 20:10~20:55 スイム中上級 鳥居
20:50~21:35 マットピラティス 工門	21:00~21:30 ストレッチ系		
	21:50~22:20 レズミルズコア		

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2025年4月～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:30 やさしいピラティス 藤吉	10:30~11:00 ストレッチ系		
	11:35~12:05 レズミルズコア		
12:00 11:50~12:35 ラテンエアロ 藤吉	12:30~13:00 有酸素系		
	13:30~14:00 ボディパンプ	14:05~14:35 徳田	★定員先着10名 13:00~13:30 初心者水泳教室 羽根潤
14:00 13:45~14:30 エアロ 池田			★13:45~14:30 スイム中級 羽根潤 スイム上級 田澤
15:00 ★15:00~15:30 ZUMBA 徳田	リラックス系		
	15:45~16:15 ボディバランス		
	17:00~17:30 レズミルズコア		
	18:00~18:30 ボディコンバット		
	19:00~19:30 ストレッチ系		
19:00 19:15~20:00 エアロ 新道	★20:05~20:35 ストレッチボール うみ		
21:00 ★20:55~21:40 レズミルズストーン うみ	★21:00~22:30 有酸素系		★20:45~21:15 アクアエクササイズ 優子
	★21:50~22:20 ボディアタック		

★...時間・担当者・内容等の変更

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 ZUMBA 栗原	10:30~11:15 TRIP	🚲	
	定員5名		
	11:45~12:15 ボディバランス		
	リラックス系		12:15~13:00 スノーケリング なぎさひろい
12:00 12:45~13:30 ピラティス 池田		13:35~14:05 うみ	
	14:00~14:45 レズミルズストーン 小森		
	15:05~16:05 ボディジャム うみ	15:15~15:45 有酸素系	
		16:30~17:00 ストレッチ系	
		17:30~18:00 トレーニング系	
		18:30~19:00 ボディアタック	
	リラックス系		
	19:30~20:00 ボディバランス		

NEW 映像レッスン

- ・紫の部分はレズミルズ以外の映像レッスンです
- ・無料でご参加いただけます
- ・ストレッチ系
ヨガ、ピラティス、ストレッチ等の内容
- ・有酸素系
エアロ、ボクササイズ、ダンス等の内容
- ・トレーニング系
アイテムを使用、自体重トレーニング等の内容

内容に関しましては別紙でご案内いたします

- ・レッスン内容によって定員が異なります
- ・参加にはれんらくアプリからの予約が必要です
- ・バイクレッスンを除くバーチャル（映像）
レッスンは予約不要の先着順です

定員20名 ※ボディパンプは17名

<p>【スタジオについて】👉初心者対象 🚶🚲🎧裸足または靴下で参加</p> <p>🟤 黒色 バーチャル（映像）レッスン 👉初心者対象</p> <p>🟡 白色 スタッフまたは外部インストラクターレッスン</p> <p>🟢 緑色 🚲レズミルズライブレッスン（有料）</p> <p>急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます</p>	<p>【予約について】</p> <p>れんらくアプリより毎月25日 AM9:30~予約開始</p> <p>1日のレッスン予約本数の制限なし</p> <p>予約本数は全部で10本まで</p> <p>※予約したレッスン終了後に次の予約が可能</p>
--	--

【プールについて】👉初心者対象
レッスン以外でご利用できる時間の詳細はスイミングプール開放時間のご案内をご確認ください

日			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 エアロ初中級 MIWA	10:30~11:00 トレーニング系		10:30~11:30 めだかの学校 サークル
	11:30~12:15 ボディパンプ		
12:00 11:35~12:20 ZUMBA MIWA			
	13:00~13:45 ボディコンバット 徳田	13:15~13:45 有酸素系	
	14:15~15:00 ボディバランス 小森	14:15~14:45 ストレッチ系	
	15:15~15:45 レズミルズダンス	15:15~15:45 小森	
	16:15~16:45 ボディアタック		
	★17:15~17:45 ボディコンバット		
	18:15~18:45 有酸素系		
	19:15~19:45 ストレッチ系		

【営業時間について】

火～金曜 10:00~23:00
土・日曜 10:00~21:00
月曜 休館日

ホームページはこちら→ 

映像レッスン内容紹介 5月

火	水	木	金	土	日
11:30~12:00 ストレッチ系  	裸足マークがついているレッスンは裸足でご参加ください	10:30~11:00 ストレッチ系  	10:30~11:00 ストレッチ系  	予約不要 先着20名 初心者向けの 内容です お気軽にご参加ください	10:30~11:00 トレーニング系
用意するもの マット  心やすらぐ ヨガ リラックス効果 絶大! 癒やしの Odaka Flow 35分		用意するもの マット  骨盤調整 体引き上げ 30分 [STAAART提供] 姿勢改善エクササイズ	用意するもの マット  腰周りのストレスを 軽減!! 30分 体がス〜ッとス〜ッと 軽減!! 朝ストレッチに 体が重たい時に むくみ解消に 就寝前ストレッチに		用意するもの マット  本気 ダイエット 全身脂肪燃焼! ルームサーキット トレーニング Vol.3 30分
13:30~14:00 有酸素系  		11:30~12:00 トレーニング系	12:30~13:00 有酸素系	15:15~15:45 有酸素系	13:15~13:45 有酸素系
 脂肪燃焼 エクササイズ 25分 引き締め 効果 絶大! パレトン Vol.5		用意するもの マット  お尻・内ももに効く!! 美尻エクササイズ 30分 キュン!! と引き上がった 丸いお尻	 全身運動 30分 基礎代謝 UP!! 楽しい 小さいスペースで大きく動く [STAAART提供] 初級エアロ	 エアロ初心者さんOK!! 30分 大きく動いて 体力向上 [STAAART提供] 初級エアロ	 楽しく踊って 30分!! 脂肪 燃焼! CARDIO DANCE 30 Vol.1 (5曲セット)
14:30~15:00 ストレッチ系  	15:45~16:15 有酸素系	13:30~14:00 ストレッチ系  		16:30~17:00 ストレッチ系  	14:15~14:45 ストレッチ系  
用意するもの マット  正しい 肩・背中・体ほぐし 呼吸法で 全身リラックス 優しいストレッチ 30分	 楽しく踊って 30分!! 脂肪 燃焼! CARDIO DANCE 30 Vol.1 (5曲セット)	用意するもの マット  体がス〜ッとス〜ッと 軽減!! 30分 朝ストレッチに 体が重たい時に むくみ解消に 就寝前ストレッチに		用意するもの マット  心やすらぐ ヨガ リラックス効果 絶大! 癒やしの Odaka Flow 35分	用意するもの マット  骨盤調整 体引き上げ 30分 [STAAART提供] 姿勢改善エクササイズ
	20:00~20:30 トレーニング系	20:00~20:30 トレーニング系	19:00~19:30 ストレッチ系  	17:30~18:00 トレーニング系	18:15~18:45 有酸素系
	用意するもの マット  お尻・内ももに効く!! 美尻エクササイズ 30分 キュン!! と引き上がった 丸いお尻	用意するもの マット  運動初心者さんOK!! 30分 マイペースに ゆったり筋トレ [4種目×3セット] 体幹シェイプアップトレーニング [STAAART提供]	用意するもの マット  骨盤調整 体引き上げ 30分 [STAAART提供] 姿勢改善エクササイズ	 本気 ダイエット 全身脂肪燃焼! ルームサーキット トレーニング Vol.3 30分	 全身運動 30分 基礎代謝 UP!! 楽しい 小さいスペースで大きく動く [STAAART提供] 初級エアロ
21:00~21:30 ストレッチ系  	21:50~22:20 ストレッチ系  	21:00~21:30 ストレッチ系  	21:00~21:30 有酸素系  		19:15~19:45 ストレッチ系  
用意するもの マット  心やすらぐ ヨガ リラックス効果 絶大! 癒やしの Odaka Flow 35分	用意するもの マット  正しい 肩・背中・体ほぐし 呼吸法で 全身リラックス 優しいストレッチ 30分	用意するもの マット  体がス〜ッとス〜ッと 軽減!! 30分 朝ストレッチに 体が重たい時に むくみ解消に 就寝前ストレッチに	 脂肪燃焼 エクササイズ 25分 引き締め 効果 絶大! パレトン Vol.5		用意するもの マット  骨盤調整 体引き上げ 30分 [STAAART提供] 姿勢改善エクササイズ