

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年1月～

火		
第1スタジオ	第2スタジオ	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	
	11:30～12:15 マットピラティス 工 門	
12:00 11:45～12:45 ダンスミックスエアロ 新 道	12:30～13:00 トレーニング系	12:45～13:15 アクアエクササイズ 柳 田
13:00 13:15～14:00 ボディバンプ 篠 田	13:30～14:30 有酸素系	13:30～14:15 スイム中級 本 田 スイム上級 田 澤
14:00 14:30～15:15 ボディバランス 篠 田	14:45～15:45 ストレッチ系	
16:00	16:00～16:30 有酸素系	
17:00	17:00～18:00 ストレッチ系	
18:00	18:15～18:45 トレーニング系	
19:00		
20:00 19:45～20:15 ボディバランス 小 森	19:30～20:30 ストレッチ系	
21:00 20:35～21:20 レズミルズトーン 小 森	20:45～21:45 有酸素系	21:05～21:50 スイムトレーニング 鳥 居
22:00	21:50～22:20 トレーニング系	

水		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30 10:30～11:15 かんたんヨガ CHIHO	10:30～11:00 ストレッチ系	10:30～11:00 ミットワーク 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	11:15～12:00 フィンスイム エクササイズ 後 藤
	12:15～13:00 スイム初級 荒 木 スイム上級 後 藤	
13:30～14:15 ボディジャム 徳 田	12:45～13:15 エアロ 工 門	13:10～13:55 スノーケリング なぎさひろい
	14:00～15:00 トレーニング系	
14:45～15:30 姿勢改善 ピラティス初級 KAORI		
	15:45～16:45 ストレッチ系	
	17:00～17:30 有酸素系	
	18:00～19:00 トレーニング系	
19:15～20:00 ボディジャム 徳 田	19:15～20:15 ストレッチ系	
		20:10～20:55 スイム初中級 呉 永
20:30～21:15 ZUMBA 鈴 木	20:30～21:30 トレーニング系	
	21:45～22:15 トレーニング系	

木		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30 10:30～11:15 エアロ 林	10:30～11:00 トレーニング系	11:15～11:45 定員先着10名 初心者水泳教室 後 藤
11:45～12:15 エアロ 梶 川	11:30～12:30 ストレッチ系	12:00～12:30 水中でヨガ 後 藤 ￥330
	13:00～13:30 トレーニング系	12:45～13:30 アクアエクササイズ 梶 川
13:45～14:30 健康ボデイトレーニング 恭 子	14:00～14:30 有酸素系	13:45～14:30 スイムトレーニング 後 藤
15:00～15:30 ボディコンバット 鳥 居	15:00～15:30 ストレッチ系	
	16:00～17:00 ストレッチ系	
	17:15～18:15 トレーニング系	
	18:30～19:00 ストレッチ系	
19:30～20:15 ボディバンプ 篠 田	19:30～20:00 有酸素系	
20:45～21:30 ボディアタック 篠 田	20:30～21:30 ストレッチ系	21:00～22:00 めだかの学校 サークル
	21:45～22:15 有酸素系	

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年1月～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ		プール
10:30 10:30～11:30 やさしいピラティス 藤 吉	10:30～11:00 有酸素系		
11:00			
12:00 11:50～12:35 ラテンエアロ 藤 吉	11:35～12:35 トレーニング系		
13:00	13:00～13:30 有酸素系		13:00～13:30 スイム初級 本 田
14:00 13:45～14:30 エアロ 池 田	14:00～14:30 ストレッチ系	14:00～14:30 徳 田	13:45～14:30 スイム中級 荒 木
15:00 15:00～15:30 スリムエクササイズ 鳥 居	15:00～15:30 有酸素系	¥550	
16:00	16:00～17:00 トレーニング系		
17:00			
18:00	17:30～18:30 ストレッチ系		
19:00	19:00～19:30 トレーニング系		
19:15～20:00 エアロ 新 道			
20:00			20:15～20:45 スイム上級 田 澤
21:00 20:30～21:15 ボディコンバット 鳥 居	20:15～21:15 トレーニング系	20:45～21:15 アクアエクササイズ 優 子	
	21:30～22:00 有酸素系		

★…時間・担当者・内容等の変更

土		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
★ 10:30～11:15 週替わり	10:30～11:00 トレーニング系	・1月17日(土) ・2月21日(土) ・3月21日(土) 上記日程は有料レッスン 開催の為休講とさせていただきます。
詳細は別紙を ご確認ください	11:30～12:00 ストレッチ系	12:15～13:00 スノーケリング なぎさひろい
12:45～13:30 ピラティス 池 田	12:30～13:00 有酸素系	※詳細については 館内掲示をご覧ください
14:00～14:45 レズミルズストーン 小 森	13:50～14:35 ステップ 池 田	
★ 15:15～16:00 ボディジャム 徳 田	15:00～15:30 トレーニング系	
	15:45～16:45 有酸素系	
	17:00～18:00 ストレッチ系	
	18:15～19:15 トレーニング系	
	19:30～20:00 ストレッチ系	

日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30～11:15 エアロ初級 MIWA	10:30～11:00 ストレッチ系	10:30～11:30 めだかの学校 サークル
11:35～12:20 ZUMBA MIWA	11:30～12:30 トレーニング系	
13:00～13:45 ボディコンバット 徳 田	12:45～13:45 有酸素系	
14:15～15:00 ボディバランス 小 森	14:00～14:30 トレーニング系	
	15:15～16:15 ストレッチ系	
	16:30～17:30 トレーニング系	
	17:45～18:45 有酸素系	
	19:00～20:00 トレーニング系	

【予約について】

れんらくアプリより
毎月25日AM9:30～予約開始
予約本数は全部で10本まで

【スタジオについて】…初心者対象 …裸足または靴下で参加

紫色 映像レッスン (予約不要) …初心者対象

- ・急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます
- ・当日のレッスン開始10分前に空きがある場合都度ご参加いただけます
直接インストラクターにご確認ください ※レッスン内容によって定員が異なります
- ・レッスン開始10分前までにご入館がない場合自動的にキャンセルさせていただきます

【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

【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 1月

1/17(土)10:30～、11:30～の映像レッスンは休講

火	水	木	金	土	日
<p>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</p>	<p>10:30～11:00 ストレッチ系</p> <p>腰痛改善の新常識!? 20分 腰痛改善エクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 トレーニング系</p> <p>目指せ! 理想のヒップ 30分 (STAAART) ヒップアップエクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 有酸素系</p> <p>脂肪燃焼!! バーニングファイター Vol.10 30分</p>	<p>10:30～11:00 トレーニング系</p> <p>背中スッキリ!! 猫背改善ピラティス 20分</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 ストレッチ系</p> <p>おはよう ヨガ 20分 初心者OK!</p> <p>用意するもの マット</p>
<p>12:30～13:00 トレーニング系</p> <p>やさしい 全身強化プログラム! 30分 (STAAART) ケーカートレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>		<p>11:30～12:30 ストレッチ系</p> <p>肩こりや腰痛を改善して 姿勢を美しく! 60分 元宝塚歌劇団後援 直伝 姿勢美人ヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>11:35～12:35 トレーニング系</p> <p>Beat Workout Vol.3 5分・本編30分</p>	<p>11:30～12:00 ストレッチ系</p> <p>気分爽快 ヨガ 20分 リフレッシュヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>11:30～12:30 トレーニング系</p> <p>Beat Workout Vol.3 5分・本編30分</p>
<p>13:30～14:30 有酸素系</p> <p>エアロ ビクス 45分 燃焼効果大! 初級 エア Vol.17</p>		<p>13:00～13:30 トレーニング系</p> <p>背中スッキリ!! 猫背改善ピラティス 20分</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>13:00～13:30 有酸素系</p> <p>Let's Dance かっこよく!! セクシーに!! 振り付けを楽しもう 30分 (STAAART) 振り付けダンスII</p>	<p>12:30～13:00 有酸素系</p> <p>今日から本気でダイエット!! CARDIO WORKOUT 20 20分</p>	<p>12:45～13:45 有酸素系</p> <p>目指せスリムボディ! JAZZ ダンス基礎 20分 初級ジャズダンス Vol.2</p> <p>用意するもの マット</p>
<p>14:45～15:45 ストレッチ系</p> <p>肩こり緩和! 姿勢改善ストレッチ 35分 ベルビックスストレッチ Vol.3</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>14:00～15:00 トレーニング系</p> <p>トレーナー直伝 体を変える魔法のコアトレ!! 40分 体幹トレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>14:00～14:30 有酸素系</p> <p>Let's Dance かっこよく!! セクシーに!! 振り付けを楽しもう 30分 (STAAART) 振り付けダンスII</p>	<p>14:00～14:30 ストレッチ系</p> <p>おはよう ヨガ 20分 初心者OK!</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 トレーニング系</p> <p>【シェイプ効果抜群!】お腹のたるみに ロックオン 30分 体幹トレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>14:00～14:30 トレーニング系</p> <p>目指せ! 理想のヒップ 30分 (STAAART) ヒップアップエクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>
<p>16:00～16:30 有酸素系</p> <p>脂肪燃焼!! バーニングファイター Vol.10 30分</p>	<p>15:45～16:45 ストレッチ系</p> <p>美肌 マッサージ& ヨガ 55分 はじめてでもOK</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 ストレッチ系</p> <p>気分爽快 ヨガ 20分 リフレッシュヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 有酸素系</p> <p>脂肪燃焼!! バーニングファイター Vol.10 30分</p>	<p>15:45～16:45 有酸素系</p> <p>エアロ ビクス 45分 燃焼効果大! 初級 エア Vol.17</p>	<p>15:15～16:15 ストレッチ系</p> <p>心と身体のリラクゼーション 40分 ヨガ初心者も安心!</p> <p>用意するもの マット</p>
<p>17:00～18:00 ストレッチ系</p> <p>心と身体のリラクゼーション 40分 ヨガ初心者も安心!</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:00～17:30 有酸素系</p> <p>エアロ初心者さんOK!! 大きく動いて 体力向上 30分 (STAAART) 初級エアロ</p>	<p>16:00～17:00 ストレッチ系</p> <p>肩こり緩和! 姿勢改善ストレッチ 35分 ベルビックスストレッチ Vol.3</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>16:00～17:00 トレーニング系</p> <p>トレーナー直伝 体を変える魔法のコアトレ!! 40分 体幹トレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:00～18:00 ストレッチ系</p> <p>肩こりや腰痛を改善して 姿勢を美しく! 60分 元宝塚歌劇団後援 直伝 姿勢美人ヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>16:30～17:30 トレーニング系</p> <p>骨盤調整 美しい姿勢を保つ体作り 姿勢改善 体幹強化 45分 (STAAART) ピラティス</p> <p>用意するもの マット</p>
<p>18:15～18:45 トレーニング系</p> <p>目指せ! 理想のヒップ 30分 (STAAART) ヒップアップエクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>18:00～19:00 トレーニング系</p> <p>トレーナー直伝 理想の体をつくるボディメイク術 35分 全身ワークアウト</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:15～18:15 トレーニング系</p> <p>骨盤調整 美しい姿勢を保つ体作り 姿勢改善 体幹強化 45分 (STAAART) ピラティス</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:30～18:30 ストレッチ系</p> <p>肩こりや腰痛を改善して 姿勢を美しく! 60分 元宝塚歌劇団後援 直伝 姿勢美人ヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>18:15～19:15 トレーニング系</p> <p>トレーナー直伝 理想の体をつくるボディメイク術 35分 全身ワークアウト</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:45～18:45 有酸素系</p> <p>高強度チャレンジ! 燃焼 有酸素 楽しみ 振り付けを 楽しんで!! 45分 初級エアロ Vol.21</p>
<p>19:30～20:30 ストレッチ系</p> <p>美肌 マッサージ& ヨガ 55分 はじめてでもOK</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:15～20:15 ストレッチ系</p> <p>肩こり緩和! 姿勢改善ストレッチ 35分 ベルビックスストレッチ Vol.3</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>18:30～19:00 ストレッチ系</p> <p>腰痛改善の新常識!? 20分 腰痛改善エクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:00～19:30 トレーニング系</p> <p>背中スッキリ!! 猫背改善ピラティス 20分</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:30～20:00 ストレッチ系</p> <p>腰痛改善の新常識!? 20分 腰痛改善エクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:00～20:00 トレーニング系</p> <p>Beat Workout Vol.3 5分・本編30分</p>
<p>20:45～21:45 有酸素系</p> <p>目指せスリムボディ! JAZZ ダンス基礎 20分 初級ジャズダンス Vol.2</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>20:30～21:30 トレーニング系</p> <p>トレーナー直伝 体を変える魔法のコアトレ!! 40分 体幹トレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:30～20:00 有酸素系</p> <p>エアロ初心者さんOK!! 大きく動いて 体力向上 30分 (STAAART) 初級エアロ</p>	<p>20:15～21:15 トレーニング系</p> <p>骨盤調整 美しい姿勢を保つ体作り 姿勢改善 体幹強化 45分 (STAAART) ピラティス</p> <p>用意するもの マット</p>		
<p>21:50～22:20 トレーニング系</p> <p>【シェイプ効果抜群!】お腹のたるみに ロックオン 30分 体幹トレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>21:45～22:15 トレーニング系</p> <p>やさしい 全身強化プログラム! 30分 (STAAART) ケーカートレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>20:30～21:30 ストレッチ系</p> <p>心と身体のリラクゼーション 40分 ヨガ初心者も安心!</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>21:30～22:00 有酸素系</p> <p>今日から本気でダイエット!! CARDIO WORKOUT 20 20分</p>		
<p>○バーベルエクササイズについて 【基本的に準備をするもの】 ステップ台、足2～4つ、スマートバー 重さについては動画の初めに5分ほど説明が流れます。それに応じて準備をお願いします。</p>			<p>21:45～22:15 有酸素系</p> <p>脂肪燃焼!! バーニングファイター Vol.10 30分</p>	<p>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</p>	

映像レッスン内容紹介 2月

2/21(土)10:30～、11:30～の映像レッスンは休講です

火	水	木	金	土	日
<p>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</p>	<p>10:30～11:00 ストレッチ系</p> <p>体目覚める! ストレッチ 20分 用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 トレーニング系</p> <p>誰でも簡単☆カンフーアクション 30分 用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 有酸素系</p> <p>基本ポーズで二の腕引き締め!! 20分 用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 トレーニング系</p> <p>腹引き締め ヒップアップ 30分 用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 ストレッチ系</p> <p>呼吸がしやすい身体へ導く 20分 用意するもの マット</p>
<p>12:30～13:00 トレーニング系</p> <p>カンタン 20 美姿勢ピラティス 用意するもの マット</p>		<p>11:30～12:30 ストレッチ系</p> <p>くびれを45分 つくる ヨガ 用意するもの マット</p>	<p>11:35～12:35 トレーニング系</p> <p>メリハリ BODY!!! 35分 用意するもの マット</p>	<p>11:30～12:00 ストレッチ系</p> <p>女性の悩みに アプローチ 20分 用意するもの マット</p>	<p>11:30～12:30 トレーニング系</p> <p>Beat Workout Vol.4 準備5分・本編30分</p>
<p>13:30～14:30 有酸素系</p> <p>激やせ! 40分 超格闘技エクササイズ 用意するもの マット</p>		<p>13:00～13:30 トレーニング系</p> <p>HIP UP WORKOUT 20分 用意するもの マット</p>	<p>13:00～13:30 有酸素系</p> <p>楽しく脂肪燃焼!! リズミカルに有酸素運動 20分 用意するもの マット</p>	<p>12:30～13:00 有酸素系</p> <p>様々なステップを 楽しもう!! 初級エアロ Vol.24 30分</p>	<p>12:45～13:45 有酸素系</p> <p>ラテンの基礎を 完全攻略!! ラテン基礎 45分 用意するもの タオル</p>
<p>14:45～15:45 ストレッチ系</p> <p>心を整えるヨガ 35分 用意するもの マット</p>	<p>14:00～15:00 トレーニング系</p> <p>Beat Workout Vol.4 準備5分・本編30分</p>	<p>14:00～14:30 有酸素系</p> <p>エアロ初心者さんOK!! 様々なステップを 楽しもう!! 初級エアロ Vol.24 30分</p>	<p>14:00～14:30 ストレッチ系</p> <p>女性の悩みに アプローチ 20分 用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 トレーニング系</p> <p>カンタン 20 美姿勢ピラティス 用意するもの マット</p>	<p>14:00～14:30 トレーニング系</p> <p>HIP UP WORKOUT 20分 用意するもの マット</p>
<p>16:00～16:30 有酸素系</p> <p>基本ポーズで二の腕引き締め!! 20分 用意するもの マット</p>	<p>15:45～16:45 ストレッチ系</p> <p>体スッカリ 腸内美人ヨガ 45分 用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 ストレッチ系</p> <p>呼吸がしやすい身体へ導く 20分 用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 有酸素系</p> <p>体と脳を 鍛えるエアロ 30分 用意するもの マット</p>	<p>15:45～16:45 有酸素系</p> <p>激やせ! 40分 超格闘技エクササイズ 用意するもの マット</p>	<p>15:15～16:15 ストレッチ系</p> <p>腹筋背筋 衰え改善 美姿勢ヨガ 45分 用意するもの マット</p>
<p>17:00～18:00 ストレッチ系</p> <p>くびれを45分 つくる ヨガ 用意するもの マット</p>	<p>17:00～17:30 有酸素系</p> <p>体と脳を 鍛えるエアロ 30分 用意するもの マット</p>	<p>16:00～17:00 ストレッチ系</p> <p>心を整えるヨガ 35分 用意するもの マット</p>	<p>16:00～17:00 トレーニング系</p> <p>姿勢が整う 60分 Vol.3 ピラティス 用意するもの マット</p>	<p>17:00～18:00 ストレッチ系</p> <p>体スッカリ 腸内美人ヨガ 45分 用意するもの マット</p>	<p>16:30～17:30 トレーニング系</p> <p>お腹周り引き締め 動画コレクション! 40分 用意するもの マット</p>
<p>18:15～18:45 トレーニング系</p> <p>誰でも簡単☆カンフーアクション 30分 用意するもの マット</p>	<p>18:00～19:00 トレーニング系</p> <p>お腹周り引き締め 動画コレクション! 40分 用意するもの マット</p>	<p>17:15～18:15 トレーニング系</p> <p>姿勢が整う 60分 Vol.3 ピラティス 用意するもの マット</p>	<p>17:30～18:30 ストレッチ系</p> <p>腹筋背筋 衰え改善 美姿勢ヨガ 45分 用意するもの マット</p>	<p>18:15～19:15 トレーニング系</p> <p>メリハリ BODY!!! 35分 用意するもの マット</p>	<p>17:45～18:45 有酸素系</p> <p>音を楽しんで 体を動かそう 45分 用意するもの マット</p>
<p>19:30～20:30 ストレッチ系</p> <p>腹筋背筋 衰え改善 美姿勢ヨガ 45分 用意するもの マット</p>	<p>19:15～20:15 ストレッチ系</p> <p>心を整えるヨガ 35分 用意するもの マット</p>	<p>18:30～19:00 ストレッチ系</p> <p>おやすみ前 のヨガ 25分 用意するもの マット</p>	<p>19:00～19:30 トレーニング系</p> <p>誰でも簡単☆カンフーアクション 30分 用意するもの マット</p>	<p>19:30～20:00 ストレッチ系</p> <p>おやすみ前 のヨガ 25分 用意するもの マット</p>	<p>19:00～20:00 トレーニング系</p> <p>Beat Workout Vol.4 準備5分・本編30分</p>
<p>20:45～21:45 有酸素系</p> <p>音を楽しんで 体を動かそう 45分 用意するもの マット</p>	<p>20:30～21:30 トレーニング系</p> <p>メリハリ BODY!!! 35分 用意するもの マット</p>	<p>19:30～20:00 有酸素系</p> <p>体と脳を 鍛えるエアロ 30分 用意するもの マット</p>	<p>20:15～21:15 トレーニング系</p> <p>お腹周り引き締め 動画コレクション! 40分 用意するもの マット</p>		
<p>21:50～22:20 トレーニング系</p> <p>HIP UP WORKOUT 20分 用意するもの マット</p>	<p>21:45～22:15 トレーニング系</p> <p>お腹引き締め ヒップアップ 30分 用意するもの マット</p>	<p>20:30～21:30 ストレッチ系</p> <p>体スッカリ 腸内美人ヨガ 45分 用意するもの マット</p>	<p>21:30～22:00 有酸素系</p> <p>楽しく脂肪燃焼!! リズミカルに有酸素運動 20分 用意するもの マット</p>		
<p>○バーベルエクササイズについて 【基本的に準備をするもの】 ステップ台、足2～4つ、スマートバー 重さについては動画の初めに5分ほど説明が流れます。それに応じて準備をお願いします。</p>		<p>21:45～22:15 有酸素系</p> <p>エアロ初心者さんOK!! 様々なステップを 楽しもう!! 初級エアロ Vol.24 30分</p>	<p>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</p>		