

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			水			木		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	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		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 ミットウォーク 後藤	10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 トレーニング系	
	11:30~12:15 マットピラティス 工門		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		11:15~12:15 エアロ 梶川	定員先着10名 11:15~11:45 初心者水泳教室 後藤
11:45~12:45 ダンスマックスエアロ 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	12:15~13:00 スイム初級 荒木 スイム上級 後藤	11:30~12:30 ストレッチ系	12:00~12:30 水中でヨガ 後藤 ¥330	
13:15~14:00 ボディパンプ 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	13:30~14:15 ボディジャム 徳田	14:00~15:00 トレーニング系	13:10~13:55 スノーケリング なぎさひろい	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	
14:30~15:15 ボディバランス 篠田	14:45~15:45 ストレッチ系		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	13:45~14:30 健康ボディトレーニング 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
	16:00~16:30 有酸素系				17:00~17:30 有酸素系	15:00~15:30 ボディコンパクト 鳥居	15:00~15:30 ストレッチ系	
17:00~18:00 ストレッチ系					18:00~19:00 トレーニング系		16:00~17:00 ストレッチ系	
18:00~18:45 トレーニング系							17:15~18:15 トレーニング系	
19:00~20:15 ボディバランス 小森	19:30~20:30 ストレッチ系		19:15~20:00 ボディジャム 徳田	19:15~20:15 ストレッチ系	19:30~20:15 ボディパンプ 篠田	18:30~19:00 ストレッチ系		
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	20:30~21:15 ZUMBA 鈴木	20:30~21:30 トレーニング系	20:10~20:55 スイム初中級 呉永	19:30~20:00 有酸素系		
	21:50~22:20 トレーニング系			21:45~22:15 トレーニング系		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			土			日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30 やさしいピラティス 藤 吉	10:30~11:00 有酸素系		10:30~11:15 週替わり	10:30~11:00 トレーニング系	11:00 ・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。	10:30~11:15 エアロ初中級 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
11:00 11:50~12:35 ラテンエアロ 藤 吉	11:35~12:35 トレーニング系		11:30~12:00 ストレッチ系			11:35~12:20 ZUMBA MIWA	11:30~12:30 トレーニング系	
12:00			12:30~13:00 有酸素系	12:45~13:30 ピラティス 池 田	12:45~13:00 スノーケリング なぎさひろい	13:00~13:45 ボディコンバット 徳 田	12:45~13:45 有酸素系	
13:00 13:45~14:30 エアロ 池 田	13:00~13:30 有酸素系	13:00~13:30 スイム初級 本 田	13:00~13:30 ピラティス 池 田	14:00~14:45 レズミルズトーン 小 森	13:50~14:35 ステップ 池 田	13:00~13:45 ボディコンバット 徳 田	14:00~14:30 トレーニング系	
14:00 15:00~15:30 スリムエクササイズ 鳥 居	14:00~14:30 ストレッチ系	14:00~14:30 スイム中級 荒 木	14:00~14:45 レズミルズトーン 小 森	15:00~15:30 ボディジャム 徳 田	15:00~15:30 トレーニング系	14:15~15:00 ボディバランス 小 森	15:15~16:15 ストレッチ系	
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		15:15~16:00 ボディジャム 徳 田	15:45~16:45 有酸素系	15:45~16:45 ストレッチ系	16:30~17:30 トレーニング系	16:30~17:30 トレーニング系	
16:00	16:00~17:00 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	17:00~18:00 ストレッチ系	17:45~18:45 有酸素系	17:45~18:45 有酸素系	
17:00			17:00~18:00 ストレッチ系	18:15~19:15 トレーニング系	18:15~19:15 トレーニング系	19:00~20:00 トレーニング系	19:00~20:00 トレーニング系	
18:00	17:30~18:30 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	19:30~20:00 ストレッチ系			
19:00 19:15~20:00 エアロ 新 道	19:00~19:30 トレーニング系		19:30~20:00 ストレッチ系					
20:00								
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	20:15~20:45 スイム上級 田 澤						
		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							

★ 詳細は別紙を
ご確認ください

※詳細については
館内掲示をご覧ください

【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） 青 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

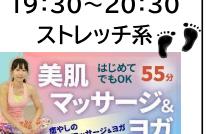
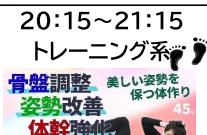
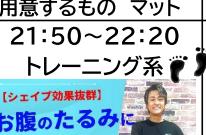
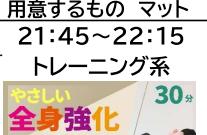
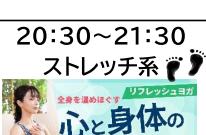
【営業時間について】
火~金曜
10:00~23:00
土・日曜
10:00~21:00
月曜 休館日

ホームページはこちら



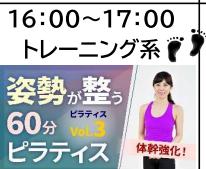
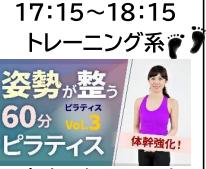
映像レッスン内容紹介 1月

1/17(土)10:30~、11:30~の映像レッスンは休講

火	水	木	金	土	日
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 用意するもの マット	10:30~11:00 ストレッチ系  20分 腰痛改善エクササイズ 用意するもの マット	10:30~11:00 トレーニング系  30分 ヒップアップエクササイズ 用意するもの マット	10:30~11:00 有酸素系  バーニングファイター VOL.10 30分 用意するもの マット	10:30~11:00 トレーニング系  猫背改善 ピラティス 20分 用意するもの マット	10:30~11:00 ストレッチ系  初心者OK! ヨガ 20分 用意するもの マット
12:30~13:00 トレーニング系  30分 用意するもの マット		11:30~12:30 ストレッチ系  60分 元宝塚歌劇団姫役 直伝 姿勢美人エガ 用意するもの マット	11:35~12:35 トレーニング系  足/腕/背中/腰を鍛め 基礎編 5分+本編30分 用意するもの マット	11:30~12:00 ストレッチ系  20分 リフレッシュヨガ 用意するもの マット	11:30~12:30 トレーニング系  足/腕/背中/腰を鍛め 基礎編 5分+本編30分 用意するもの マット
13:30~14:30 有酸素系  45分 初級 エアロ Vol.17 用意するもの マット		13:00~13:30 トレーニング系  猫背改善 ピラティス 20分 用意するもの マット	13:00~13:30 有酸素系  かっこよく!! セクシーに!! 振り付けを楽しもう 30分 用意するもの マット	12:30~13:00 有酸素系  20分 CARDIO WORKOUT 20 用意するもの マット	12:45~13:45 有酸素系  超中級ジャズダンス Vol.2 用意するもの マット
14:45~15:45 ストレッチ系  35分 ベルビックストレッチ Vol.3 用意するもの マット	14:00~15:00 トレーニング系  40分 体幹トレーニング 用意するもの マット	14:00~14:30 有酸素系  かっこよく!! セクシーに!! 振り付けを楽しもう 30分 用意するもの マット	14:00~14:30 ストレッチ系  初心者OK! ヨガ 20分 用意するもの マット	15:00~15:30 トレーニング系  30分 体幹トレーニング 30分 用意するもの マット	14:00~14:30 トレーニング系  30分 ヒップアップエクササイズ 用意するもの マット
16:00~16:30 有酸素系  30分 バーニングファイター VOL.10 用意するもの マット	15:45~16:45 ストレッチ系  55分 初級エアロ 用意するもの マット	15:00~15:30 ストレッチ系  20分 リフレッシュヨガ 用意するもの マット	15:00~15:30 有酸素系  30分 バーニングファイター VOL.10 用意するもの マット	15:45~16:45 有酸素系  45分 初級 エアロ Vol.17 用意するもの マット	15:15~16:15 ストレッチ系  40分 全身も安心 用意するもの マット
17:00~18:00 ストレッチ系  40分 全身を温めます リフレッシュヨガ 用意するもの マット	17:00~17:30 有酸素系  30分 エアロ初心者さんOK!! 初級エアロ 用意するもの マット	16:00~17:00 ストレッチ系  35分 ベルビックストレッチ Vol.3 用意するもの マット	16:00~17:00 トレーニング系  40分 体幹トレーニング 用意するもの マット	17:00~18:00 ストレッチ系  60分 元宝塚歌劇団姫役 直伝 姿勢美人エガ 用意するもの マット	16:30~17:30 トレーニング系  45分 ピラティス 用意するもの マット
18:15~18:45 トレーニング系  30分 ヒップアップエクササイズ 用意するもの マット	18:00~19:00 トレーニング系  35分 全身ワークアウト 用意するもの マット	17:15~18:15 トレーニング系  45分 ピラティス 用意するもの マット	17:30~18:30 ストレッチ系  60分 元宝塚歌劇団姫役 直伝 姿勢美人エガ 用意するもの マット	18:15~19:15 トレーニング系  35分 全身ワークアウト 用意するもの マット	17:45~18:45 有酸素系  45分 初級エアロ Vol.22 用意するもの マット
19:30~20:30 ストレッチ系  55分 初級エアロ Vol.22 用意するもの マット	19:15~20:15 ストレッチ系  35分 ベルビックストレッチ Vol.3 用意するもの マット	18:30~19:00 ストレッチ系  20分 腰痛改善エクササイズ 用意するもの マット	19:00~19:30 トレーニング系  猫背改善 ピラティス 20分 用意するもの マット	19:30~20:00 ストレッチ系  20分 腰痛改善エクササイズ 用意するもの マット	19:00~20:00 トレーニング系  足/腕/背中/腰を鍛め 基礎編 5分+本編30分 用意するもの マット
20:45~21:45 有酸素系  45分 初級エアロ Vol.22 用意するもの マット	20:30~21:30 トレーニング系  40分 体幹トレーニング 用意するもの マット	19:30~20:00 有酸素系  45分 初級エアロ 用意するもの マット	20:15~21:15 トレーニング系  45分 ピラティス 用意するもの マット		
21:50~22:20 トレーニング系  30分 用意するもの マット	21:45~22:15 トレーニング系  30分 用意するもの マット	20:30~21:30 ストレッチ系  40分 全身も安心 用意するもの マット	21:30~22:00 有酸素系  20分 CARDIO WORKOUT 20 用意するもの マット		
○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。		21:45~22:15 有酸素系  30分 バーニングファイター VOL.10 用意するもの マット	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		

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
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  用意するもの マット	10:30~11:00 トレーニング系  用意するもの マット	10:30~11:00 有酸素系  用意するもの マット	10:30~11:00 トレーニング系  用意するもの マット	10:30~11:00 ストレッチ系  用意するもの マット
12:30~13:00 トレーニング系  用意するもの マット		11:30~12:30 ストレッチ系  用意するもの マット	11:35~12:35 トレーニング系  用意するもの マット	11:30~12:00 ストレッチ系  用意するもの マット	11:30~12:30 トレーニング系  用意するもの マット
13:30~14:30 有酸素系  用意するもの マット		13:00~13:30 トレーニング系  用意するもの マット	13:00~13:30 有酸素系  用意するもの マット	12:30~13:00 有酸素系  用意するもの タオル	12:45~13:45 有酸素系  用意するもの タオル
14:45~15:45 ストレッチ系  用意するもの マット	14:00~15:00 トレーニング系  準備5分・本編30分	14:00~14:30 有酸素系  初級エアロ Vol.24 30分 用意するもの マット	14:00~14:30 ストレッチ系  女性の心のストレッチ 30分 用意するもの マット	15:00~15:30 トレーニング系  らくらくピラティス 用意するもの マット	14:00~14:30 トレーニング系  用意するもの マット
16:00~16:30 有酸素系  用意するもの マット	15:45~16:45 ストレッチ系  用意するもの マット	15:00~15:30 ストレッチ系  呼吸がしやすい 身体へ導く 45分 用意するもの マット	15:00~15:30 有酸素系  初心者さんでも大丈夫! 30分 用意するもの マット	15:45~16:45 有酸素系  用意するもの マット	15:15~16:15 ストレッチ系  用意するもの マット
17:00~18:00 ストレッチ系  用意するもの マット	17:00~17:30 有酸素系  初心者さんでも大丈夫! 30分 用意するもの マット	16:00~17:00 ストレッチ系  リラックス効果大! 心を整えるヨガ 35分 用意するもの マット	16:00~17:00 トレーニング系  姿勢が整う 60分 Vol.3 ピラティス 用意するもの マット	17:00~18:00 ストレッチ系  用意するもの マット	16:30~17:30 トレーニング系  用意するもの マット
18:15~18:45 トレーニング系  用意するもの マット	18:00~19:00 トレーニング系  用意するもの マット	17:15~18:15 トレーニング系  姿勢が整う 60分 Vol.3 ピラティス 用意するもの マット	17:30~18:30 ストレッチ系  腹筋背筋衰え改善 美姿勢ヨガ 用意するもの マット	18:15~19:15 トレーニング系  初心者OK サーキットトレーニング & ストレッチ 用意するもの マット	17:45~18:45 有酸素系  音を楽しんで 体を動かそう 45分 用意するもの マット
19:30~20:30 ストレッチ系  用意するもの マット	19:15~20:15 ストレッチ系  用意するもの マット	18:30~19:00 ストレッチ系  おやすみ前のヨガ 25分 用意するもの マット	19:00~19:30 トレーニング系  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	19:30~20:00 ストレッチ系  おやすみ前のヨガ 25分 用意するもの マット	19:00~20:00 トレーニング系  準備5分・本編30分
20:45~21:45 有酸素系  用意するもの マット	20:30~21:30 トレーニング系  初心者OK サーキットトレーニング & ストレッチ 用意するもの マット	19:30~20:00 有酸素系  体と脳を鍛えるエアロ 初級エアロ 用意するもの マット	20:15~21:15 トレーニング系  お腹周り引き締め 動画コレクション! 用意するもの マット		
21:50~22:20 トレーニング系  用意するもの マット	21:45~22:15 トレーニング系  腹式呼吸エクササイズ!! お腹引き締め & ヒップアップ 30分 用意するもの マット	20:30~21:30 ストレッチ系  心身リセット!! 体スッキリ 腸内美人ヨガ 45分 用意するもの マット	21:30~22:00 有酸素系  心身リセット!! リズミカルに 有酸素運動 30分 用意するもの マット		
○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。		21:45~22:15 有酸素系  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 用意するもの マット	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		