

# 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		11:30~12:30 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
12:00 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 スイム初級 荒木	12:15~13:00 スイム上級 スイム上級 後藤	11:45~12:15 エアロ 梶川	12:00~12:30 水中でヨガ 後藤 ¥330	12:00
13:00 13:15~14:00 ボディパンプ 篠田	12:45~13:00 トレーニング系	13:00~13:30 アクアエクササイズ 柳田	13:30~14:15 スイム中級 本田	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		13:00~13:30 トレーニング系	13:00
14:00 14:30~15:15 ボディバランス 篠田	13:30~14:30 有酸素系	13:30~14:30 スイム上級 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		13:45~14:30 健康ボディトレーニング 恭子	13:45~14:30 アクアエクササイズ 梶川	14:00
15:00 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	15:00~15:30 ボディコンパクト 鳥居	14:00~14:30 有酸素系	15:00
16:00 16:00~16:30 有酸素系				17:00~17:30 有酸素系	17:00~17:30 有酸素系		15:00~15:30 ストレッチ系	16:00
17:00 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	17:00
18:00 18:15~18:45 トレーニング系							17:15~18:15 トレーニング系	18:00
19:00 19:45~20:15 ボディバランス 小森	19:30~20:30 ストレッチ系						18:30~19:00 ストレッチ系	19:00
20:00 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	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 吳永	19:30~20:15 ボディパンプ 篠田	19:30~20:00 有酸素系	20:00
21:00 21:00~21:45 有酸素系			20:30~21:15 ZUMBA 鈴木	20:30~21:30 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 21:50~22:20 トレーニング系				21:45~22:15 トレーニング系			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

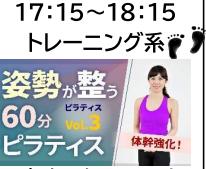
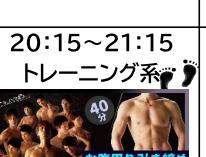
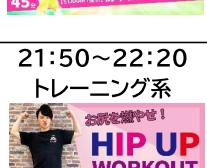
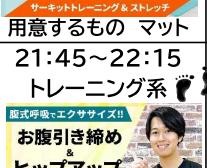
【営業時間について】  
火~金曜  
10:00~23:00  
土・日曜  
10:00~21:00  
月曜 休館日

ホームページはこちら



# 映像レッスン内容紹介 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 マット	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  用意するもの マット	14:00~14:30 ストレッチ系  用意するもの マット	15:00~15:30 トレーニング系  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  用意するもの マット	15:00~15:30 有酸素系  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  用意するもの マット	16:00~17:00 ストレッチ系  用意するもの マット	16:00~17:00 トレーニング系  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	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  用意するもの マット	17:30~18:30 ストレッチ系  用意するもの マット	18:15~19:15 トレーニング系  用意するもの マット	17:45~18:45 有酸素系  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  用意するもの マット	19:00~19:30 トレーニング系  用意するもの マット	19:30~20:00 ストレッチ系  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  用意するもの マット	19:30~20:00 有酸素系  用意するもの マット	20:15~21:15 トレーニング系  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  用意するもの マット	20:30~21:30 ストレッチ系  用意するもの マット	21:30~22:00 有酸素系  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  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		