# 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 |
|---|---|---|
| 10：30～11：15<br>エアロ<br>林 | 10：30～11：00<br>バランスボール<br>杉　浦 | |
| | 11：30～12：15<br>マットピラティス<br>工　門 | |
| 11：45～12：45<br>ダンスミックスエアロ<br>新　道 | 12：30～13：00<br>トレーニング系 | 12：45～13：15<br>アクアエクササイズ<br>柳　田 |
| 13：15～14：00<br>ボディパンプ<br>篠　田 | 13：30～14：30<br>有酸素系 | 13：30～14：15<br>スイム中級　本　田<br>スイム上級　田　澤 |
| 14：30～15：15<br>ボディバランス<br>篠　田 | 14：45～15：45<br>ストレッチ系 | |
| | 16：00～16：30<br>有酸素系 | |
| | 17：00～18：00<br>ストレッチ系 | |
| | 18：15～18：45<br>トレーニング系 | |
| 19：45～20：15<br>ボディバランス<br>小　森 | 19：30～20：30<br>ストレッチ系 | |
| 20：35～21：20<br>レズミルズトーン<br>小　森 | 20：45～21：45<br>有酸素系 | 21：05～21：50<br>スイムトレーニング<br>鳥　居 |
| | 21：50～22：20<br>トレーニング系 | |

## 水

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10：30～11：15<br>かんたんヨガ<br>ＣＨＩＨＯ | 10：30～11：00<br>ストレッチ系 | 10：30～11：00<br>ミットウォーク<br>後　藤 |
| 11：35～12：20<br>しっかりヨガ<br>ＣＨＩＨＯ | 11：30～12：00<br>ストレッチポール<br>田　島 | 11：15～12：00<br>フィンスイム<br>エクササイズ<br>後　藤 |
| | 12：45～13：15<br>エアロ<br>工　門 | 12：15～13：00<br>スイム初級　荒木<br>スイム上級　後藤 |
| 13：30～14：15<br>ボディジャム<br>徳　田 | 14：00～15：00<br>トレーニング系 | 13：10～13：55<br>スノーケリング<br>なぎさひろい |
| 14：45～15：30<br>姿勢改善<br>ピラティス初級<br>ＫＡＯＲＩ | 15：45～16：45<br>ストレッチ系 | |
| | 17：00～17：30<br>有酸素系 | |
| | 18：00～19：00<br>トレーニング系 | |
| 19：15～20：00<br>ボディジャム<br>徳　田 | 19：15～20：15<br>ストレッチ系 | 20：10～20：55<br>スイム初中級<br>呉　永 |
| 20：30～21：15<br>ＺＵＭＢＡ<br>鈴　木 | 20：30～21：30<br>トレーニング系 | |
| | 21：45～22：15<br>トレーニング系 | |

## 木

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10：30～11：15<br>エアロ<br>林 | 10：30～11：00<br>トレーニング系 | 定員先着１０名<br>11：15～11：45<br>初心者水泳教室<br>後　藤 |
| 11：45～12：15<br>エアロ<br>梶　川 | 11：30～12：30<br>ストレッチ系 | 12：00～12：30<br>水中でヨガ<br>後　藤　￥３３０ |
| | 13：00～13：30<br>トレーニング系 | 12：45～13：30<br>アクアエクササイズ<br>梶　川 |
| 13：45～14：30<br>健康ﾎﾞﾃﾞｨﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ<br>恭　子 | 14：00～14：30<br>有酸素系 | 13：45～14：30<br>スイムトレーニング<br>後　藤 |
| 15：00～15：30<br>ボディコンバット<br>鳥　居 | 15：00～15：30<br>ストレッチ系 | |
| | 16：00～17：00<br>ストレッチ系 | |
| | 17：15～18：15<br>トレーニング系 | |
| | 18：30～19：00<br>ストレッチ系 | |
| 19：30～20：15<br>ボディパンプ<br>篠　田 | 19：30～20：00<br>有酸素系 | |
| 20：45～21：30<br>ボディアタック<br>篠　田 | 20：30～21：30<br>ストレッチ系 | 21：00～22：00<br>めだかの学校<br>サークル |
| | 21：45～22：15<br>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 |
|---|---|---|---|
| 10：30～11：30 やさしいピラティス 藤　吉 | 10：30～11：00 有酸素系 | | |
| 11：50～12：35 ラテンエアロ 藤　吉 | 11：35～12：35 トレーニング系 | | |
| | 13：00～13：30 有酸素系 | | 13：00～13：30 スイム初級 本　田 |
| 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 ￥５５０ | 13：45～14：30 スイム中級 荒　木 |
| 15：00～15：30 スリムエクササイズ 鳥　居 | 15：00～15：30 有酸素系 | | |
| | 16：00～17：00 トレーニング系 | | |
| | 17：30～18：30 ストレッチ系 | | |
| 19：15～20：00 エアロ 新　道 | 19：00～19：30 トレーニング系 | | |
| 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

## 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 | |
| | 11：30～12：00 ストレッチ系 | |
| | 12：30～13：00 有酸素系 | 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 | ※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 | |

詳細は別紙をご確認ください

・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。

## 日

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 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 |
| 11：35～12：20 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

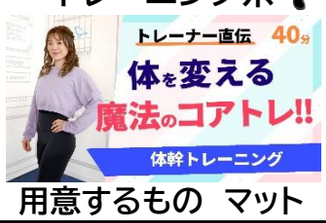
【営業時間について】
火～金曜
　１０：００～２３：００
土・日曜
　１０：００～２１：００
月曜　休館日

ホームページはこちら→

【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

# 映像レッスン内容紹介　3月

**3/21(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<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット | 10:30～11:00<br>トレーニング系<br> <br><br>用意するもの　マット | 10:30～11:00<br>有酸素系<br> <br> | 10:30～11:00<br>トレーニング系<br> <br> | 10:30～11:00<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの マット、タオル |
| 12:30～13:00<br>トレーニング系<br> <br><br>用意するもの　マット | | 11:30～12:30<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット | 11:35～12:35<br>トレーニング系<br> <br> | 11:30～12:00<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット | 11:30～12:30<br>トレーニング系<br> <br> |
| 13:30～14:30<br>有酸素系<br> <br> | | 13:00～13:30<br>トレーニング系<br> <br> | 13:00～13:30<br>有酸素系<br> <br> | 12:30～13:00<br>有酸素系<br> <br><br>用意するもの　マット | 12:45～13:45<br>有酸素系<br> <br> |
| 14:45～15:45<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット | 14:00～15:00<br>トレーニング系<br> <br><br>用意するもの　マット | 14:00～14:30<br>有酸素系<br> <br> | 14:00～14:30<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの マット、タオル | 15:00～15:30<br>トレーニング系<br> <br><br>用意するもの　マット | 14:00～14:30<br>トレーニング系<br> <br><br>用意するもの　マット |
| 16:00～16:30<br>有酸素系<br> <br> | 15:45～16:45<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット | 15:00～15:30<br>ストレッチ系<br> <br>用意するもの　マット | 15:00～15:30<br>有酸素系<br> <br> | 15:45～16:45<br>有酸素系<br> <br> | 15:15～16:15<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット |
| 17:00～18:00<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット | 17:00～17:30<br>有酸素系<br> <br> | 16:00～17:00<br>ストレッチ系<br> <br>用意するもの　マット | 16:00～17:00<br>トレーニング系<br> <br>用意するもの　マット | 17:00～18:00<br>ストレッチ系<br> <br>用意するもの　マット | 16:30～17:30<br>トレーニング系<br> <br>用意するもの　マット |
| 18:15～18:45<br>トレーニング系<br> <br><br>用意するもの　マット | 18:00～19:00<br>トレーニング系<br>  <br><br>用意するもの　マット | 17:15～18:15<br>トレーニング系<br> <br> | 17:30～18:30<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット | 18:15～19:15<br>トレーニング系<br> <br>用意するもの　マット | 17:45～18:45<br>有酸素系<br> <br> |
| 19:30～20:30<br>ストレッチ系<br> <br><br>用意するもの　マット | 19:15～20:15<br>ストレッチ系<br> <br>用意するもの　マット | 18:30～19:00<br>ストレッチ系<br> <br>用意するもの　マット | 19:00～19:30<br>トレーニング系<br> <br> | 19:30～20:00<br>ストレッチ系<br> <br>用意するもの　マット | 19:00～20:00<br>トレーニング系<br> <br> |
| 20:45～21:45<br>有酸素系<br> <br> | 20:30～21:30<br>トレーニング系<br> <br>用意するもの　マット | 19:30～20:00<br>有酸素系<br> <br> | 20:15～21:15<br>トレーニング系<br> <br> | | |
| 21:50～22:20<br>トレーニング系<br> <br> | 21:45～22:15<br>トレーニング系<br> <br>用意するもの　マット | 20:30～21:30<br>ストレッチ系<br> <br>用意するもの　マット | 21:30～22:00<br>有酸素系<br> <br> | | |
| ○バーベルエクササイズについて<br>【基本的に準備をするもの】<br>ステップ台、足2～4つ、スマートバー<br>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<br>有酸素系<br> <br> | 予約不要<br>先着20名<br>初心者向けの<br>内容です<br>お気軽にご参加ください | | |

# ＰＡＬスポーツクラブ６・３　レッスンタイムテーブル　２０２６年４月～

## 火

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10：30～11：15<br>エアロ<br>林 | 10：30～11：00<br>ストレッチポール<br>田　島 | |
| 11：45～12：45<br>ダンスミックスエアロ<br>新　道 | 11：45～12：30<br>マットピラティス<br>工　門 | |
| | 12：55～13：25<br>ストレッチ系 | 12：45～13：15<br>アクアエクササイズ<br>柳　田 |
| 13：15～14：00<br>ボディパンプ<br>篠　田 | 13：45～14：15<br>有酸素系 | 13：30～14：15<br>スイム中級　本　田<br>スイム上級　田　澤 |
| 14：30～15：15<br>ボディバランス<br>篠　田 | 14：35～15：05<br>トレーニング系 | |
| | 15：25～16：10<br>有酸素系 | |
| | 16：30～17：15<br>ストレッチ系 | |
| | 17：35～18：05<br>有酸素系 | |
| | 18：25～19：10<br>トレーニング系 | |
| 19：45～20：15<br>ボディバランス<br>小　森 | 19：30～20：15<br>有酸素系 | |
| 20：35～21：20<br>レズミルズトーン<br>小　森 | 20：40～21：10<br>ストレッチ系 | 21：05～21：50<br>スイムトレーニング<br>鳥　居 |
| | 21：30～22：15<br>有酸素系 | |

## 水

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10：30～11：15<br>かんたんヨガ<br>ＣＨＩＨＯ | 10：30～11：00<br>トレーニング系 | |
| 11：35～12：20<br>しっかりヨガ<br>ＣＨＩＨＯ | 11：30～12：00<br>有酸素系 | 11：15～12：00<br>フィンスイム<br>エクササイズ<br>後　藤 |
| | 12：30～13：00<br>エアロ<br>工　門 | 12：15～13：00<br>スイム初級　荒木<br>スイム上級　後藤 |
| 13：30～14：15<br>ボディジャム<br>徳　田 | 13：25～14：10<br>機能改善<br>田　中 | 13：15～14：00<br>スノーケリング<br>なぎさひろい |
| 14：45～15：30<br>姿勢改善<br>ピラティス初級<br>ＫＡＯＲＩ | 14：35～15：20<br>有酸素系 | |
| | 15：40～16：25<br>ストレッチ系 | |
| | 16：45～17：15<br>トレーニング系 | |
| | 17：35～18：20<br>有酸素系 | |
| | 18：40～19：10<br>トレーニング系 | |
| 19：15～20：00<br>ボディジャム<br>徳　田 | 19：30～20：15<br>ストレッチ系 | 20：10～20：55<br>スイム初中級<br>呉　永 |
| 20：30～21：15<br>ＺＵＭＢＡ<br>鈴　木 | 20：35～21：20<br>トレーニング系 | |
| | 21：40～22：10<br>有酸素系 | |

## 木

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10：30～11：15<br>エアロ<br>林 | 10：30～11：00<br>朝の元気体操<br>高　津 | |
| | | 定員先着１０名<br>11：15～11：45<br>初心者水泳教室<br>後　藤 |
| 11：45～12：15<br>エアロ<br>梶　川 | 11：30～12：15<br>ストレッチ系 | 12：00～12：30<br>水中でヨガ<br>後　藤　￥３３０ |
| | 12：45～13：30<br>トレーニング系 | 12：45～13：30<br>アクアエクササイズ<br>梶　川 |
| 13：45～14：30<br>健康ﾎﾞﾃﾞｨﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ<br>恭　子 | 13：50～14：20<br>有酸素系 | 13：45～14：30<br>スイムトレーニング<br>後　藤 |
| 15：00～15：30<br>ボディコンバット<br>鳥　居 | 15：45～15：30<br>ストレッチ系 | |
| | 15：50～16：35<br>有酸素系 | |
| | 17：00～17：30<br>トレーニング系 | |
| | 17：50～18：20<br>ストレッチ系 | |
| | 18：40～19：10<br>有酸素系 | |
| 19：30～20：15<br>ボディパンプ<br>篠　田 | 19：40～20：10<br>ストレッチ系 | |
| 20：45～21：30<br>ボディアタック<br>篠　田 | 20：55～21：25<br>有酸素系 | 21：00～22：00<br>めだかの学校<br>サークル |
| | 21：45～22：15<br>トレーニング系 | |

# ＰＡＬスポーツクラブ６・３　レッスンタイムテーブル　２０２６年４月～

## 金

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | グラビティ | プール |
|---|---|---|---|
| 10：30～11：30<br>やさしいピラティス<br>藤　吉 | 10：30～11：15<br>有酸素系 | | |
| 11：50～12：35<br>ラテンエアロ<br>藤　吉 | 11：35～12：20<br>トレーニング系 | | |
| | 12：40～13：10<br>有酸素系 | | 13：00～13：30<br>ミットウォーク<br>馬　場 |
| 13：45～14：30<br>エアロ<br>池　田 | 13：30～14：15<br>ストレッチ系 | 14：00～<br>14：30<br>徳　田<br>￥５５０ | 13：45～14：30<br>スイム初級　荒木<br>スイム中級　本田 |
| 15：00～15：30<br>スリムエクササイズ<br>鳥　居 | 14：35～15：20<br>有酸素系 | | |
| | 15：40～16：10<br>トレーニング系 | | |
| | 16：30～17：15<br>有酸素系 | | |
| | 17：35～18：20<br>トレーニング系 | | |
| | 18：40～19：10<br>ストレッチ系 | | |
| 19：15～20：00<br>エアロ<br>新　道 | 19：30～20：15<br>トレーニング系 | | |
| 20：30～21：15<br>ボディコンバット<br>鳥　居 | 20：35～21：05<br>ストレッチ系 | | 20：15～20：45<br>スイム上級<br>田 澤<br>20：45～21：15<br>アクアエクササイズ<br>優　子 |
| | 21：25～22：10<br>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<br>週替わり | 10：30～11：00<br>有酸素系 | |
| | 11：20～12：05<br>ストレッチ系 | 12：05～12：45<br>スノーケリング<br>なぎさひろい |
| 12：45～13：30<br>ピラティス<br>池　田 | 12：30～13：00<br>有酸素系 | |
| 14：00～14：45<br>レズミルズトーン<br>小　森 | ※詳細については<br>館内掲示をご覧ください<br>13：50～14：35<br>ステップ<br>池　田 | |
| 15：15～16：00<br>ボディジャム<br>徳　田 | 15：00～15：45<br>トレーニング系 | |
| | 16：10～16：55<br>有酸素系 | |
| | 17：15～18：00<br>ストレッチ系 | |
| | 18：20～19：05<br>トレーニング系 | |
| | 19：30～20：00<br>ストレッチ系 | |

・4月18日（土）
・5月16日（土）
・6月20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。

## 日

| 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10：30～11：15<br>エアロ初中級<br>ＭＩＷＡ | 10：30～11：00<br>ストレッチ系 | 10：30～11：30<br>めだかの学校<br>サークル |
| 11：35～12：20<br>ＺＵＭＢＡ<br>ＭＩＷＡ | 11：30～12：15<br>トレーニング系 | |
| | 12：35～13：20<br>有酸素系 | |
| 13：00～13：45<br>ボディコンバット<br>徳　田 | 13：40～14：10<br>トレーニング系 | |
| 14：15～15：00<br>ボディバランス<br>小　森 | 14：30～15：15<br>有酸素系 | 14：30～15：15<br>アクアエクササイズ<br>上　田 |
| | 15：35～16：20<br>ストレッチ系 | |
| | 16：40～17：10<br>トレーニング系 | |
| | 17：30～18：00<br>有酸素系 | |
| | 18：20～18：50<br>ストレッチ系 | |
| | 19：15～20：00<br>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

【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→

【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