

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 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	
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
13:15~14:00 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
14:30~15:15 ボディバランス 篠田	14:45~15:45 ストレッチ系	
	16:00~16:30 有酸素系	
	17:00~18:00 ストレッチ系	
	18:15~18:45 トレーニング系	
19:45~20:15 ボディバランス 小森	19:30~20:30 ストレッチ系	
20:35~21:20 レズミルストーン 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
	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
10:30~11:15 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
	12:45~13:15 エアロ 工門	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	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
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	
20:30~21:15 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
	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
10:30~11:15 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
13:45~14:30 健康ボデイトレーニング 恭子	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
15:00~15:30 ボディコンバット 鳥居	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 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	
11:50~12:35 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	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	14:00~14:30 徳田 ¥550
	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	
★ 詳細は別紙を ご確認ください	11:30~12:00 ストレッチ系	★ ・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。
	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	

【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合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

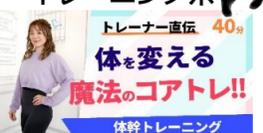
日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 エアロ初級 MIWA	10:30~11:00 ストレッチ系	10:30~11:30 めだかの学校 サークル
11:35~12:20 ZUMBA MIWA	11:30~12:30 トレーニング系	
13:00~13:45 ボディコンバット 徳田	12:45~13:45 有酸素系	
14:15~15:00 ボディバランス 小森	14:00~14:30 トレーニング系	
	15:15~16:15 ストレッチ系	
	16:30~17:30 トレーニング系	
	17:45~18:45 有酸素系	
	19:00~20:00 トレーニング系	

【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



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
<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>用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 トレーニング系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット、タオル</p>	<p>10:30～11:00 トレーニング系</p>  <p>用意するもの マット、タオル</p>	<p>10:30～11:00 ストレッチ系</p>  <p>用意するもの マット、タオル</p>
<p>12:30～13:00 トレーニング系</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>用意するもの マット</p>	<p>11:35～12:35 トレーニング系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>11:30～12:00 ストレッチ系</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>用意するもの マット</p>
<p>13:30～14:30 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>		<p>13:00～13:30 トレーニング系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>13:00～13:30 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット、タオル</p>	<p>12:30～13:00 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>12:45～13:45 有酸素系</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>用意するもの マット</p>	<p>14:00～15:00 トレーニング系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>14:00～14:30 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>14:00～14:30 ストレッチ系</p>  <p>用意するもの マット、タオル</p>	<p>15:00～15:30 トレーニング系</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>用意するもの マット</p>
<p>16:00～16:30 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>15:45～16:45 ストレッチ系</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>用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>15:45～16:45 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>15:15～16:15 ストレッチ系</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>用意するもの マット</p>	<p>17:00～17:30 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>16:00～17:00 ストレッチ系</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>用意するもの マット</p>	<p>17:00～18:00 ストレッチ系</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>用意するもの マット</p>
<p>18:15～18:45 トレーニング系</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>用意するもの マット</p>	<p>17:15～18:15 トレーニング系</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>用意するもの マット</p>	<p>18:15～19:15 トレーニング系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>17:45～18:45 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>
<p>19:30～20:30 ストレッチ系</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>用意するもの マット</p>	<p>18:30～19:00 ストレッチ系</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>用意するもの マット</p>	<p>19:30～20:00 ストレッチ系</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>用意するもの マット</p>
<p>20:45～21:45 有酸素系</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>用意するもの マット</p>	<p>19:30～20:00 有酸素系</p>  <p>用意するもの マット</p>	<p>20:15～21:15 トレーニング系</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>用意するもの マット</p>	<p>21:45～22:15 トレーニング系</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>用意するもの マット</p>	<p>21:30～22:00 有酸素系</p>  <p>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>用意するもの マット</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>		