

# 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 エアロ 林	★ 10:30~11:00 ストレッチポール 田島	
11:45~12:45 ダンスミックスエアロ 新道	★ 11:45~12:30 マットピラティス 工門	
		12:45~13:15 アクアエクササイズ 柳田
13:15~14:00 ボディパンプ 篠田	12:55~13:25 ストレッチ系	
		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	13:45~14:15 有酸素系	
	14:35~15:05 トレーニング系	
	15:25~16:10 有酸素系	
	16:30~17:15 ストレッチ系	
	17:35~18:05 有酸素系	
	18:25~19:10 トレーニング系	
	19:30~20:15 有酸素系	
19:45~20:15 ボディバランス 小森		
	20:40~21:10 ストレッチ系	
20:35~21:20 レズミルストーン 小森		21:05~21:50 スイムトレーニング 鳥居
	21:30~22:15 有酸素系	

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 トレーニング系	
		11:15~12:00 フィンスイム エクササイズ 後藤
11:35~12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30~12:00 有酸素系	
	12:30~13:00 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	★ 13:25~14:10 機能改善 田中	★ 13:15~14:00 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	14:35~15:20 有酸素系	
	15:40~16:25 ストレッチ系	
	16:45~17:15 トレーニング系	
	17:35~18:20 有酸素系	
	18:40~19:10 トレーニング系	
19:15~20:00 ボディジャム 徳田		
	19:30~20:15 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	20:35~21:20 トレーニング系	
	21:40~22:10 有酸素系	

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 朝の元気体操 高津	
		定員先着10名 11:15~11:45 初心者水泳教室 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川	11:30~12:15 ストレッチ系	12:00~12:30 水中でヨガ 後藤 ¥330
	12:45~13:30 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 健康ボディトレーニング 恭子	13:50~14:20 有酸素系	13:45~14:30 スイムトレーニング 後藤
	14:45~15:30 ストレッチ系	
15:00~15:30 ボディコンバット 鳥居	15:50~16:35 有酸素系	
	17:00~17:30 トレーニング系	
	17:50~18:20 ストレッチ系	
	18:40~19:10 有酸素系	
19:30~20:15 ボディパンプ 篠田	19:40~20:25 ストレッチ系	
	20:55~21:25 有酸素系	21:00~22:00 めだかの学校 サークル
20:45~21:30 ボディアタック 篠田	21:45~22:15 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 10:30~11:30 やさしいピラティス 藤吉	10:30~11:15 有酸素系		
11:50~12:35 ラテンエアロ 藤吉	11:35~12:20 トレーニング系		
	12:40~13:10 有酸素系		13:00~13:30 ミットワーク 馬場
13:45~14:30 エアロ 池田	13:30~14:15 ストレッチ系	14:00~14:30 スィム初級 本田 スィム中級 荒木 ¥550	13:45~14:30
15:00~15:30 スリムエクササイズ 鳥居	14:35~15:20 有酸素系		
	15:40~16:10 トレーニング系		
	16:30~17:15 有酸素系		
	17:35~18:20 トレーニング系		
	18:40~19:10 ストレッチ系		
19:15~20:00 エアロ 新道	19:30~20:15 トレーニング系		
			20:15~20:45 スィム上級 田澤
20:30~21:15 ボディコンバット 鳥居	20:35~21:05 ストレッチ系		20:45~21:15 アクアエクササイズ 優子
	21:25~22:10 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 有酸素系	・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。
	11:20~12:05 ストレッチ系	
	12:30~13:00 有酸素系	12:05~12:45 スノーケリング なぎさひろい
12:45~13:30 ピラティス 池田		
	13:50~14:35 ステップ 池田	
14:00~14:45 レズミルズトーン 小森		
15:15~16:00 ボディジャム 徳田	15:00~15:45 トレーニング系	
	16:10~16:55 有酸素系	
	17:15~18:00 ストレッチ系	
	18:20~19:05 トレーニング系	
	19:30~20:00 ストレッチ系	

※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  
 紫色 映像レッスン (予約不要) …初心者対象  
 ・急速、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

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	11:30~12:15 トレーニング系	
	12:35~13:20 有酸素系	
13:00~13:45 ボディコンバット 徳田	13:40~14:10 トレーニング系	
14:15~15:00 ボディバランス 小森	14:30~15:15 有酸素系	14:30~15:15 アクアエクササイズ 上田
	15:35~16:20 ストレッチ系	
	16:40~17:10 トレーニング系	
	17:30~18:00 有酸素系	
	18:20~18:50 ストレッチ系	
	19:15~20:00 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

ホームページはこちら



# 映像レッスン内容紹介 4月

4/18(土)10:30～、11:20～の映像レッスンは休講です

火	水	木	金	土	日
	10:30～11:00 トレーニング系 <b>骨盤調整 体引き上げ</b> 30分 STAMARTER 姿勢改善エクササイズ 用意するもの：マット		10:30～11:15 有酸素系 初級 楽しく 45分 動ける <b>エアロピクス</b> 大きく動いてストレス発散! 燃焼エアロ Vol.14	10:30～11:00 有酸素系 <b>運動不足 解消エアロ</b> 燃焼エアロ Vol.1	10:30～11:00 ストレッチ系 <b>体スッキリ リセット</b> 全身ストレッチ 用意するもの：マット
	11:30～12:00 有酸素系 <b>激やせ! 30分 超 ダイエット効果!</b> 格闘技 エクササイズ 燃焼セルフェア Vol.8	11:30～12:15 ストレッチ系 <b>骨盤 股関節</b> 整えて不調改善!! 簡単セルフケア 40分	11:35～12:20 トレーニング系 <b>骨盤調整 姿勢改善 体幹強化</b> 美しい姿勢を保つ体作り 燃焼セルフェア Vol.8	11:20～12:05 ストレッチ系 <b>ヨガとピラティスの融合Ex.</b> ヨガとピラティス マットサイズダンス 45分	11:30～12:15 トレーニング系 <b>Beat Workout Vol.2</b> 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め
12:55～13:25 ストレッチ系 <b>美姿勢 ストレッチ</b> 30分 体幹調整効果絶大! ベルビクストレッチ		用意するもの：マット 12:45～13:30 トレーニング系 <b>Beat Workout Vol.2</b> 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め	用意するもの：マット 12:40～13:10 有酸素系 <b>かっこいい 踊り方伝授</b> 30分 燃焼ダンスエクササイズ	用意するもの：マット 12:30～13:00 有酸素系 <b>向きの変化が 楽しくなる</b> 30分 初心者挑戦!! 燃焼エアロ	12:35～13:20 有酸素系 <b>カッコよ!! クールに!! セクシーに!!</b> 簡単オシャレダンス 45分 燃焼ダンスエクササイズ
用意するもの：マット 13:45～14:15 有酸素系 <b>向きの変化が 楽しくなる</b> 30分 初心者挑戦!! 燃焼エアロ		13:50～14:20 有酸素系 <b>運動不足 解消エアロ</b> 燃焼エアロ Vol.1	13:30～14:15 ストレッチ系 <b>体スッキリ 腸内美人ヨガ</b> 45分 デトックスフローヨガ		13:40～14:10 トレーニング系 <b>お腹のたるみに ロックオン</b> 30分 体幹トレーニング
14:35～15:05 トレーニング系 <b>体の歪みにアプローチ!!</b> 今日から始める 姿勢改善 燃焼セルフェア Vol.21	14:35～15:20 有酸素系 <b>激やせ! 40分 超 ダイエット効果!</b> 格闘技 エクササイズ 燃焼セルフェア Vol.6	14:45～15:30 ストレッチ系 <b>くびれを 45分 つくる ヨガ</b> くびれ 美人ヨガ	用意するもの：マット 14:35～15:20 有酸素系 <b>激やせ! 40分 超 ダイエット効果!</b> 格闘技 エクササイズ 燃焼セルフェア Vol.6	用意するもの：マット 14:35～15:20 有酸素系 <b>マイペースに ゆったり筋トレ</b> 30分 燃焼セルフェア Vol.21	用意するもの：マット 14:30～15:15 有酸素系 <b>楽しさ倍増 ダンスエクササイズ</b> 燃焼セルフェア Vol.21
用意するもの：マット 15:25～16:10 有酸素系 初級 楽しく 45分 動ける <b>エアロピクス</b> 大きく動いてストレス発散! 燃焼エアロ Vol.14	15:40～16:25 ストレッチ系 <b>ヨガとピラティスの融合Ex.</b> ヨガとピラティス マットサイズダンス 45分	15:50～16:35 有酸素系 <b>カッコよ!! クールに!! セクシーに!!</b> 簡単オシャレダンス 45分 燃焼ダンスエクササイズ	用意するもの：マット 15:40～16:10 トレーニング系 <b>マイペースに ゆったり筋トレ</b> 30分 燃焼セルフェア Vol.21	15:00～15:45 トレーニング系 <b>骨盤調整 姿勢改善 体幹強化</b> 美しい姿勢を保つ体作り 燃焼セルフェア Vol.8	15:35～16:20 ストレッチ系 <b>骨盤 股関節</b> 整えて不調改善!! 簡単セルフケア 40分
16:30～17:15 ストレッチ系 <b>くびれを 45分 つくる ヨガ</b> くびれ 美人ヨガ	16:45～17:15 トレーニング系 <b>マイペースに ゆったり筋トレ</b> 30分 燃焼セルフェア Vol.21	17:00～17:30 トレーニング系 <b>お腹のたるみに ロックオン</b> 30分 体幹トレーニング	用意するもの：マット 16:30～17:15 有酸素系 <b>楽しさ倍増 ダンスエクササイズ</b> 燃焼セルフェア Vol.21	16:10～16:55 有酸素系 <b>激やせ! 40分 超 ダイエット効果!</b> 格闘技 エクササイズ 燃焼セルフェア Vol.6	16:40～17:10 トレーニング系 <b>体の歪みにアプローチ!!</b> 今日から始める 姿勢改善 燃焼セルフェア Vol.21
用意するもの：マット 17:35～18:05 有酸素系 <b>かっこいい 踊り方伝授</b> 30分 燃焼ダンスエクササイズ	用意するもの：マット 17:35～18:20 有酸素系 初級 楽しく 45分 動ける <b>エアロピクス</b> 大きく動いてストレス発散! 燃焼エアロ Vol.14	17:50～18:20 ストレッチ系 <b>腰回りのストレスを 軽減!!</b> 30分 燃焼セルフェア Vol.21	用意するもの：マット 17:35～18:20 トレーニング系 <b>理想の体をつくる ボディメイク術</b> 35分 全身ワークアウト	17:15～18:00 ストレッチ系 <b>体スッキリ 腸内美人ヨガ</b> 45分 デトックスフローヨガ	用意するもの：マット 17:30～18:00 有酸素系 <b>向きの変化が 楽しくなる</b> 30分 初心者挑戦!! 燃焼エアロ
18:25～19:10 トレーニング系 <b>骨盤調整 姿勢改善 体幹強化</b> 美しい姿勢を保つ体作り 燃焼セルフェア Vol.8	18:40～19:10 トレーニング系 <b>骨盤調整 体引き上げ</b> 30分 STAMARTER 姿勢改善エクササイズ	用意するもの：マット 18:40～19:10 有酸素系 <b>激やせ! 30分 超 ダイエット効果!</b> 格闘技 エクササイズ 燃焼セルフェア Vol.8	用意するもの：マット 18:40～19:10 ストレッチ系 <b>カンタン 癒しヨガ</b> 30分 らくらくヨガ	18:20～19:05 トレーニング系 <b>理想の体をつくる ボディメイク術</b> 35分 全身ワークアウト	18:20～18:50 ストレッチ系 <b>美姿勢 ストレッチ</b> 30分 体幹調整効果絶大! ベルビクストレッチ
用意するもの：マット 19:30～20:15 有酸素系 <b>激やせ! 40分 超 ダイエット効果!</b> 格闘技 エクササイズ 燃焼セルフェア Vol.6	用意するもの：マット 19:30～20:15 ストレッチ系 <b>骨盤 股関節</b> 整えて不調改善!! 簡単セルフケア 40分	19:40～20:25 ストレッチ系 <b>ヨガとピラティスの融合Ex.</b> ヨガとピラティス マットサイズダンス 45分	用意するもの：マット 19:30～20:15 トレーニング系 <b>Beat Workout Vol.2</b> 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め	19:30～20:00 ストレッチ系 <b>腰回りのストレスを 軽減!!</b> 30分 燃焼セルフェア Vol.21	19:15～20:00 トレーニング系 <b>Beat Workout Vol.2</b> 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め
20:40～21:10 ストレッチ系 <b>カンタン 癒しヨガ</b> 30分 らくらくヨガ	用意するもの：マット 20:40～21:20 トレーニング系 <b>Beat Workout Vol.2</b> 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め	用意するもの：マット 20:55～21:25 有酸素系 <b>向きの変化が 楽しくなる</b> 30分 初心者挑戦!! 燃焼エアロ	20:35～21:05 ストレッチ系 <b>体スッキリ リセット</b> 30分 全身ストレッチ	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
用意するもの：マット 21:30～22:15 有酸素系 <b>楽しさ倍増 ダンスエクササイズ</b> 燃焼セルフェア Vol.21	21:40～22:10 有酸素系 <b>激やせ! 30分 超 ダイエット効果!</b> 格闘技 エクササイズ 燃焼セルフェア Vol.8	21:45～22:15 トレーニング系 <b>お腹のたるみに ロックオン</b> 30分 体幹トレーニング	用意するもの：マット 21:25～22:10 有酸素系 <b>かっこいい 踊り方伝授</b> 30分 燃焼ダンスエクササイズ		
		用意するもの：マット		〇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。	