

# 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
	13:45~14:15 有酸素系	
14:30~15:15 ボディバランス 篠田	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	
19:45~20:15 ボディバランス 小森	19:30~20:15 有酸素系	
20:35~21:20 レズミルストーン 小森	20:40~21:10 ストレッチ系	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
13:45~14:30 健康ホテイトレーニング 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
15:00~15:30 ボディコンバット 鳥居	14:45~15:30 ストレッチ系	
	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	
20:45~21:30 ボディアタック 篠田	20:55~21:25 有酸素系	21:00~22:00 めだかの学校 サークル
	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
10:30~11:30 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		
13:45~14:30 エアロ 池田	13:30~14:15 ストレッチ系	13:00~13:30 ミットウォーク 馬場	
	14:35~15:20 有酸素系	14:00~14:30 スィム初級 本田 スィム中級 荒木 ¥550	
15:00~15:30 スリムエクササイズ 鳥居	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		
20:30~21:15 ボディコンバット 鳥居	20:35~21:05 ストレッチ系	20:15~20:45 スィム上級 田澤 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	
	11:20~12:05 ストレッチ系	
12:45~13:30 ピラティス 池田	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
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	15:00~15:45 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	

・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。

※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  
映像レッスン(予約不要)  
…初心者対象  
…裸足または靴下で参加


- ・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

【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 5月

5/16(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 腹引き締め と ヒップアップ 用意するもの: マット		10:30~11:15 有酸素系 初心者向け エアロ! 用意するもの: マット	10:30~11:00 有酸素系 脂肪燃焼!! 用意するもの: マット	10:30~11:00 ストレッチ系 リラックス 姿勢改善 用意するもの: マット
	11:30~12:00 有酸素系 脂肪燃焼!! 用意するもの: マット	11:30~12:15 ストレッチ系 腹筋背筋 衰え改善 用意するもの: マット	11:35~12:20 トレーニング系 脂肪燃焼 エクササイズ 用意するもの: マット	11:20~12:05 ストレッチ系 魅せる 後ろ姿 用意するもの: マット	11:30~12:15 トレーニング系 Beat Workout Vol.3 用意するもの: マット
12:55~13:25 ストレッチ系 優しいポーズで 仕事疲れを癒す 用意するもの: マット		12:45~13:30 トレーニング系 Beat Workout Vol.3 用意するもの: マット	12:40~13:10 有酸素系 楽しく動ける エアロピクス 用意するもの: マット	12:30~13:00 有酸素系 痩せる エアロ 30分ピクス 用意するもの: マット	12:35~13:20 有酸素系 音を楽して 体を動かそう 用意するもの: マット
13:45~14:15 有酸素系 脂肪燃焼!! 用意するもの: マット		13:50~14:20 有酸素系 痩せる エアロ 30分ピクス 用意するもの: マット	13:30~14:15 ストレッチ系 心と身体 のリラクゼーション 用意するもの: マット		13:40~14:10 トレーニング系 美尻エクササイズ 用意するもの: マット
14:35~15:05 トレーニング系 ねじって体幹強化!! 用意するもの: マット	14:35~15:20 有酸素系 初心者向け エアロ! 用意するもの: マット	14:45~15:30 ストレッチ系 魅せる 後ろ姿 用意するもの: マット	14:35~15:20 有酸素系 格闘技 エクササイズ 用意するもの: マット		14:30~15:15 有酸素系 滝汗で 燃焼エアロ 用意するもの: マット
15:25~16:10 有酸素系 滝汗で 燃焼エアロ 用意するもの: マット	15:40~16:25 ストレッチ系 心と身体 のリラクゼーション 用意するもの: マット	15:50~16:35 有酸素系 音を楽して 体を動かそう 用意するもの: マット	15:40~16:10 トレーニング系 体幹安定 お腹引き締め 用意するもの: マット	15:00~15:45 トレーニング系 美しい 立位姿勢 用意するもの: マット	15:35~16:20 ストレッチ系 魅せる 後ろ姿 用意するもの: マット
16:30~17:15 ストレッチ系 腹筋背筋 衰え改善 用意するもの: マット	16:45~17:15 トレーニング系 お腹引き締め と ヒップアップ 用意するもの: マット	17:00~17:30 トレーニング系 美尻エクササイズ 用意するもの: マット	16:30~17:15 有酸素系 初心者向け エアロ! 用意するもの: マット	16:10~16:55 有酸素系 格闘技 エクササイズ 用意するもの: マット	16:40~17:10 トレーニング系 ねじって体幹強化!! 用意するもの: マット
17:35~18:05 有酸素系 脂肪燃焼!! 用意するもの: マット	17:35~18:20 有酸素系 滝汗で 燃焼エアロ 用意するもの: マット	17:50~18:20 ストレッチ系 リラックス 姿勢改善 用意するもの: マット	17:35~18:20 トレーニング系 脂肪燃焼 エクササイズ 用意するもの: マット	17:15~18:00 ストレッチ系 心・体・アプローチ!! 自律神経を 整えるヨガ 用意するもの: マット	17:30~18:00 有酸素系 楽しく動ける エアロピクス 用意するもの: マット
18:25~19:10 トレーニング系 脂肪燃焼 エクササイズ 用意するもの: マット	18:40~19:10 トレーニング系 体幹安定 お腹引き締め 用意するもの: マット	18:40~19:10 有酸素系 痩せる エアロ 30分ピクス 用意するもの: マット	18:40~19:10 ストレッチ系 リラックス 姿勢改善 用意するもの: マット	18:20~19:05 トレーニング系 Beat Workout Vol.3 用意するもの: マット	18:20~18:50 ストレッチ系 体ス〜キリ リセット 用意するもの: マット
19:30~20:15 有酸素系 滝汗で 燃焼エアロ 用意するもの: マット	19:30~20:15 ストレッチ系 心・体・アプローチ!! 自律神経を 整えるヨガ 用意するもの: マット	19:40~20:25 ストレッチ系 魅せる 後ろ姿 用意するもの: マット	19:30~20:15 トレーニング系 Beat Workout Vol.3 用意するもの: マット	19:30~20:00 ストレッチ系 優しいポーズで 仕事疲れを癒す 用意するもの: マット	19:15~20:00 トレーニング系 美しい 立位姿勢 用意するもの: マット
20:40~21:10 ストレッチ系 リラックス 姿勢改善 用意するもの: マット	20:35~21:20 トレーニング系 Beat Workout Vol.3 用意するもの: マット	20:55~21:25 有酸素系 脂肪燃焼!! 用意するもの: マット	20:35~21:05 ストレッチ系 呼吸法で 全身リラックス 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	
21:30~22:15 有酸素系 格闘技 エクササイズ 用意するもの: マット	21:40~22:10 有酸素系 楽しく動ける エアロピクス 用意するもの: マット	21:45~22:15 トレーニング系 ねじって体幹強化!! 用意するもの: マット	21:25~22:10 有酸素系 音を楽して 体を動かそう 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。それにに応じて準備をお願いします。	

# 映像レッスン内容紹介 6月

6/20(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  用意するもの：マット		10:30～11:15 有酸素系  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 ストレッチ系  用意するもの：マット
	11:30～12:00 有酸素系  用意するもの：マット	11:30～12:15 ストレッチ系  用意するもの：マット	11:35～12:20 トレーニング系  用意するもの：マット	11:20～12:05 ストレッチ系  用意するもの：マット	11:30～12:15 トレーニング系  用意するもの：マット
12:55～13:25 ストレッチ系  用意するもの：マット		12:45～13:30 トレーニング系  用意するもの：マット	12:40～13:10 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	12:35～13:20 有酸素系  用意するもの：マット
13:45～14:15 有酸素系  用意するもの：マット		13:50～14:20 有酸素系  用意するもの：マット	13:30～14:15 ストレッチ系  用意するもの：マット		13:40～14:10 トレーニング系  用意するもの：マット
14:35～15:05 トレーニング系  用意するもの：マット	14:35～15:20 有酸素系  用意するもの：マット	14:45～15:30 ストレッチ系  用意するもの：マット	14:35～15:20 有酸素系  用意するもの：マット		14:30～15:15 有酸素系  用意するもの：マット
15:25～16:10 有酸素系  用意するもの：マット	15:40～16:25 ストレッチ系  用意するもの：マット	15:50～16:35 有酸素系  用意するもの：マット	15:40～16:10 トレーニング系  用意するもの：マット	15:00～15:45 トレーニング系  用意するもの：マット	15:35～16:20 ストレッチ系  用意するもの：マット
16:30～17:15 ストレッチ系  用意するもの：マット	16:45～17:15 トレーニング系  用意するもの：マット	17:00～17:30 トレーニング系  用意するもの：マット、靴	16:30～17:15 有酸素系  用意するもの：マット	16:10～16:55 有酸素系  用意するもの：マット	16:40～17:10 トレーニング系  用意するもの：マット、靴
17:35～18:05 有酸素系  用意するもの：マット	17:35～18:20 有酸素系  用意するもの：マット	17:50～18:20 ストレッチ系  用意するもの：マット	17:35～18:20 トレーニング系  用意するもの：マット	17:15～18:00 ストレッチ系  用意するもの：マット	17:30～18:00 有酸素系  用意するもの：マット
18:25～19:10 トレーニング系  用意するもの：マット	18:40～19:10 トレーニング系  用意するもの：マット	18:40～19:10 有酸素系  用意するもの：マット	18:40～19:10 ストレッチ系  用意するもの：マット	18:20～19:05 トレーニング系  用意するもの：マット	18:20～18:50 ストレッチ系  用意するもの：マット
19:30～20:15 有酸素系  用意するもの：マット	19:30～20:15 ストレッチ系  用意するもの：マット	19:40～20:25 ストレッチ系  用意するもの：マット	19:30～20:15 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	19:15～20:00 トレーニング系  用意するもの：マット
20:40～21:10 ストレッチ系  用意するもの：マット	20:35～21:20 トレーニング系  用意するもの：マット	20:35～21:25 有酸素系  用意するもの：マット	20:35～21:05 ストレッチ系  用意するもの：マット	<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> <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>	
21:30～22:15 有酸素系  用意するもの：マット	21:40～22:10 有酸素系  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	21:25～22:10 有酸素系  用意するもの：マット		