

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年7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 ストレッチボール 田 島	
	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 アクアエクササイズ 優 子
	12:55～13:25 ストレッチ系	13:15～14:00 スイム中級 本 田
13:15～14:00 ボディパンプ 篠 田	13:45～14:15 有酸素系	
	14:35～15:05 トレーニング系	
14:30～15:15 ボディバランス 篠 田	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 レズミルズトーン 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 ライブ配信	過替わりの ライブ配信レッスン を開催します
11:35～12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30～12:15 有酸素系	11:15～12:00 フィンスイム エクササイズ 後 藤
12:40～13:10 エアロ 工 門	12:35～13:05 トレーニング系	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 ストレッチ系	
	18:40～19:10 有酸素系	
19:25～20:10 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 健康ボデイトレーン 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
14:50～15:20 ボディコンバット 鳥 居	14:45～15:30 ストレッチ系	
	15:50～16:20 トレーニング系	
	16:40～17:25 ストレッチ系	
	17:50～18:20 有酸素系	
	18:40～19:10 ストレッチ系	
19:30～20:15 ボディパンプ 篠 田	19:40～20:25 有酸素系	20:30～21:00 初心者&スイム初級 渡 部
20:45～21:30 ボディアタック 篠 田	20:55～21:25 ストレッチ系	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	
2026/7/3更新		

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年7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		
11:00			
★ 11:45～12:30 ラテンエアロ 藤 吉	11:35～12:20 トレーニング系		
12:00			
	12:40～13:10 有酸素系		13:00～13:30 ミットウォーク 馬 場
13:00			
13:45～14:30 エアロ 池 田	13:30～14:15 ストレッチ系		13:45～14:30 スィム初級 本 田 スィム中級 荒 木
14:00		14:00～14:30 徳 田	
★ 14:50～15:20 スリムエクササイズ 鳥 居	14:35～15:20 有酸素系	¥550	
15:00			
	15:40～16:10 トレーニング系		
16:00			
	16:30～17:15 有酸素系		
17:00			
	17:35～18:20 トレーニング系		
18:00			
	★ 18:40～19:10 有酸素系		
19:00			
19:15～20:00 エアロ 新 道	★ 19:30～20:00 トレーニング系		
20:00			
	★ 20:20～21:05 ストレッチ系	20:15～20:45 スィム上級 田 澤	
21:00		20:45～21:15 アクアエクササイズ 優 子	
	★ 21:25～22:10 トレーニング系		
	★ ……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	・7月18日(土) ・8月1日(土) ・9月19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	
		12:05～12:45 スノーケリング なぎさひろい
12:45～13:30 ピラティス 池 田	12:30～13:00 有酸素系	
	※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	
★ 15:05～15:50 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	

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	
13:00～13:45 ボディコンバット 徳 田	12:35～13:20 有酸素系	
	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	
	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	

【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

【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→



PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年9月～

火		
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 ストレッチボール 田島	
	11:30～12:15 マットピラティス 工門	
12:00 11:45～12:45 ダンスミックスエアロ 新道		12:30～13:00 アクアエクササイズ 優子
	12:55～13:25 ストレッチ系	13:15～14:00 スイム初級 本田 スイム上級 田澤
13:00 13:15～14:00 ボディパンプ 篠田	13:45～14:15 有酸素系	
	14:35～15:05 トレーニング系	
15:00 14:30～15:15 ボディバランス 篠田	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	
20:00 19:45～20:15 ボディバランス 小森	19:30～20:15 有酸素系	
21:00 20:35～21:20 レズミルズトーン 小森	20:40～21:10 ストレッチ系	21:00～22:00 めだかの学校 サークル
22:00	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 10:30～11:15 かんたんヨガ CH IHO	10:30～11:00 ライブ配信	11:15～12:00 フィンスイム エクササイズ 荒木
	11:30～12:15 有酸素系	13:15～14:00 スイム中級 荒木
12:00 11:35～12:20 しっかりヨガ CH IHO		13:15～14:00 スノーケリング なぎさひろい
	12:35～13:05 トレーニング系	
13:00 12:40～13:10 エアロ 工門	13:25～14:10 機能改善 田中	
14:00 13:30～14:15 ボディジャム 徳田	14:35～15:20 有酸素系	
	15:40～16:25 ストレッチ系	
15:00 14:45～15:30 姿勢改善 ピラティス初級 KAORI	16:45～17:15 トレーニング系	
	17:35～18:20 ストレッチ系	
	18:40～19:10 有酸素系	
20:00 19:25～20:10 ボディジャム 徳田	19:30～20:15 ストレッチ系	20:10～20:55 スイム中級 呉永
21:00 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 10:30～11:15 エアロ 林	10:30～11:00 朝の元気体操 高津	11:15～11:45 初心者水泳教室 後藤
	11:30～12:15 ストレッチ系	12:00～12:30 水中でヨガ 後藤 ¥330
12:00 11:45～12:15 エアロ 梶川	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
	13:50～14:20 有酸素系	13:45～14:30 スイムトレーニング 後藤
14:00 13:45～14:30 健康ボディトレーニング 恭子	14:45～15:30 ストレッチ系	
15:00 14:50～15:20 ボディコンバット 鳥居	15:50～16:20 トレーニング系	
	16:40～17:25 ストレッチ系	
	17:50～18:20 有酸素系	
	18:40～19:10 ストレッチ系	
20:00 19:30～20:15 ボディパンプ 篠田	19:40～20:25 有酸素系	20:30～21:00 スイム上級 田澤
21:00 20:45～21:30 ボディアタック 篠田	20:55～21:25 ストレッチ系	21:05～21:50 スイムトレーニング 鳥居
	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9月～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 11:00 10:30～11:30 やさしいピラティス 藤 吉	10:30～11:15 有酸素系		
12:00 11:45～12:30 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
14:00 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 スィム中級 荒 木 本 田	13:45～14:30
15:00 14:50～15:20 スリムエクササイズ 鳥 居	14:35～15:20 有酸素系	¥550	
	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 有酸素系		
19:15～20:00 エアロ 新 道	19:30～20:00 トレーニング系		
20:30～21:15 ボディコンバット 鳥 居	20:20～21:05 ストレッチ系	20:10～20:40 初心者&スィム初級 渡 部	
	21:25～22:10 トレーニング系	20:45～21:15 アクアエクササイズ 優 子	

★・・・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 過替わり	10:30～11:00 有酸素系	・9月19日(土) 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	
12:30～13:15 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
	13:30～14:15 ステップ 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		
15:05～15:50 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	

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	
	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	

【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分前までに館内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】

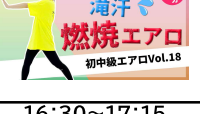
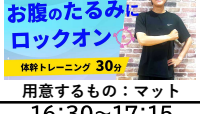
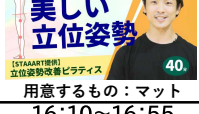
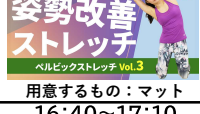
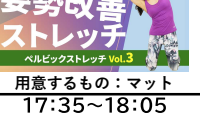
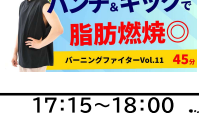
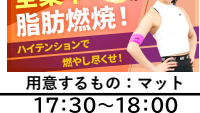
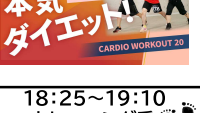
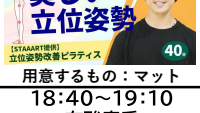
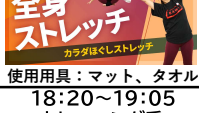
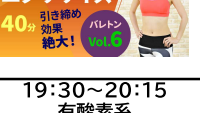
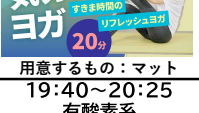
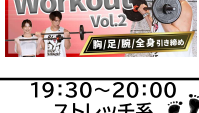
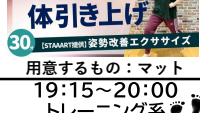
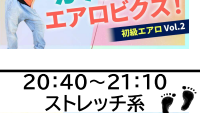
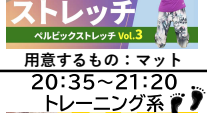
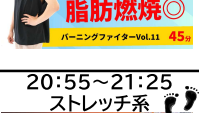
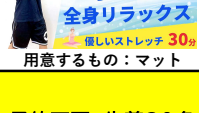
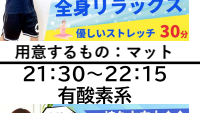
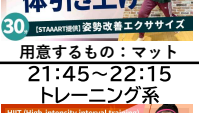
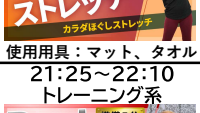
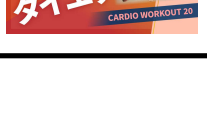
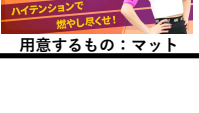
火～金曜
10:00～23:00
土・日曜
10:00～21:00
月曜 休館日

ホームページはこちら→



映像レッスン内容紹介 8月

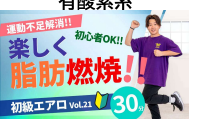
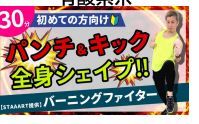
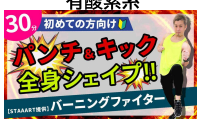
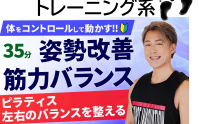
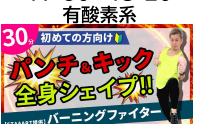
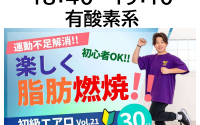
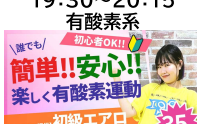
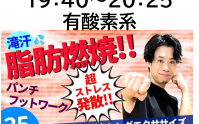
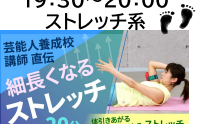
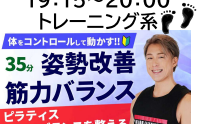
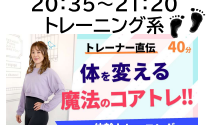
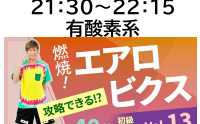
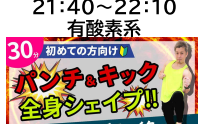
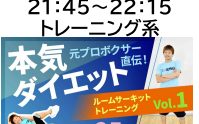
8/1(土)10:30～、11:20～の映像レッスンは休講です

火	水	木	金	土	日
	10:30～11:00 ライブ配信  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
	11:30～12:15 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	12:35～13:05 トレーニング系  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、タオル	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、タオル	13:30～14:15 ストレッチ系  用意するもの: マット、タオル		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	15:50～16:20 トレーニング系  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	16:40～17:25 ストレッチ系  用意するもの: マット、タオル	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
17:35～18:05 有酸素系  用意するもの: マット	17:35～18:20 ストレッチ系  用意するもの: マット	17:50～18:20 有酸素系  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、タオル	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 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	18:40～19:10 有酸素系  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 有酸素系  用意するもの: マット	19:30～20:00 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	20:55～21:25 ストレッチ系  用意するもの: マット	20:20～21:05 ストレッチ系  用意するもの: マット、タオル	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  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 トレーニング系  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。

映像レッスン内容紹介 9月

9/19(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 ライブ配信  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
	11:30～12:15 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  準備5分+本編30分
12:55～13:25 ストレッチ系  使用用具: マット、タオル	12:35～13:05 トレーニング系  用意するもの: マット	12:45～13:30 トレーニング系  準備5分+本編30分	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  準備5分+本編30分	12:35～13:20 有酸素系  準備5分+本編30分
13:45～14:15 有酸素系  準備5分+本編30分		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  準備5分+本編30分
15:25～16:10 有酸素系  準備5分+本編30分	15:40～16:25 ストレッチ系  用意するもの: マット	15:50～16:20 トレーニング系  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  準備5分+本編30分
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	16:40～17:25 ストレッチ系  用意するもの: マット	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  準備5分+本編30分	16:40～17:10 トレーニング系  準備5分+本編30分
17:35～18:05 有酸素系  用意するもの: マット	17:35～18:20 ストレッチ系  準備5分+本編30分	17:50～18:20 有酸素系  準備5分+本編30分	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  準備5分+本編30分	17:30～18:00 有酸素系  準備5分+本編30分
18:25～19:10 トレーニング系  準備5分+本編30分	18:40～19:10 有酸素系  準備5分+本編30分	18:40～19:10 ストレッチ系  準備5分+本編30分	18:40～19:10 有酸素系  準備5分+本編30分	18:20～19:05 トレーニング系  準備5分+本編30分	18:20～18:50 ストレッチ系  準備5分+本編30分
19:30～20:15 有酸素系  準備5分+本編30分	19:30～20:15 ストレッチ系  準備5分+本編30分	19:40～20:25 有酸素系  準備5分+本編30分	19:30～20:00 トレーニング系  準備5分+本編30分	19:30～20:00 ストレッチ系  準備5分+本編30分	19:15～20:00 トレーニング系  準備5分+本編30分
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  準備5分+本編30分	20:55～21:25 ストレッチ系  使用用具: マット、タオル	20:20～21:05 ストレッチ系  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	
21:30～22:15 有酸素系  準備5分+本編30分	21:40～22:10 有酸素系  準備5分+本編30分	21:45～22:15 トレーニング系  準備5分+本編30分	21:25～22:10 トレーニング系  準備5分+本編30分		

○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。