

# 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<br>10:30～11:15<br>エアロ<br>林         | 10:30～11:00<br>ストレッチボール<br>田島 |                                     |
|                                          |                               |                                     |
| 12:00<br>11:45～12:45<br>ダンスミックスエアロ<br>新道 | 11:30～12:15<br>マットピラティス<br>工門 |                                     |
|                                          |                               | 12:30～13:00<br>アクアエクササイズ<br>優子      |
| 13:00<br>13:15～14:00<br>ボディパンプ<br>篠田     | 12:55～13:25<br>ストレッチ系         | 13:15～14:00<br>スイム初級 本田<br>スイム上級 田澤 |
| 14:00                                    | 13:45～14:15<br>有酸素系           |                                     |
| 15:00<br>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        |                                     |
| 16:00                                    | 15:25～16:10<br>有酸素系           |                                     |
| 17:00                                    | 16:30～17:15<br>ストレッチ系         |                                     |
| 18:00                                    | 17:35～18:05<br>有酸素系           |                                     |
| 19:00                                    | 18:25～19:10<br>トレーニング系        |                                     |
| 20:00<br>19:45～20:15<br>ボディバランス<br>小森    | 19:30～20:15<br>有酸素系           |                                     |
| 21:00<br>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         | 21:00～22:00<br>めだかの学校<br>サークル       |
| 22:00                                    | 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<br>10:30～11:15<br>かんたんヨガ<br>CHIHIO | 10:30～11:00<br>ライブ配信      | 11:15～12:00<br>フィンスイム<br>エクササイズ<br>荒木 |
| 11:35～12:20<br>しっかりヨガ<br>CHIHIO          | 11:30～12:15<br>有酸素系       | 12:15～13:00<br>スイム中級<br>荒木            |
| 12:40～13:10<br>エアロ<br>工門                 | 12:35～13:05<br>トレーニング系    | 13:15～14:00<br>スノーケリング<br>なぎさひろい      |
| 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 |                                       |
| 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>ストレッチ系     |                                       |
|                                          | 18:40～19:10<br>有酸素系       |                                       |
| 19:25～20:10<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<br>10:30～11:15<br>エアロ<br>林 | 10:30～11:00<br>朝の元気体操<br>高津 | 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>健康ボディトレーニング<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  |
| 14:50～15:20<br>ボディコンバット<br>鳥居    | 14:45～15:30<br>ストレッチ系       |                                 |
|                                  | 15:50～16:20<br>トレーニング系      |                                 |
|                                  | 16:40～17:25<br>ストレッチ系       |                                 |
|                                  | 17:50～18:20<br>有酸素系         |                                 |
|                                  | 18:40～19:10<br>ストレッチ系       |                                 |
| 19:30～20:15<br>ボディパンプ<br>篠田      | 19:40～20:25<br>有酸素系         |                                 |
| 20:45～21:30<br>ボディアタック<br>篠田     | 20:55～21:25<br>ストレッチ系       | 20:30～21:00<br>スイム上級<br>田澤      |
|                                  | 21:45～22:15<br>トレーニング系      | 21:05～21:50<br>スイムトレーニング<br>鳥居  |

# 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<br>11:00<br>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    |                                             |                                 |
| 12:00<br>11:45～12:30<br>ラテンエアロ<br>藤 吉             | 11:35～12:20<br>トレーニング系 |                                             |                                 |
| 13:00                                             | 12:40～13:10<br>有酸素系    |                                             | 13:00～13:30<br>ミットワーク<br>馬 場    |
| 14:00<br>13:45～14:30<br>エアロ<br>池 田                | 13:30～14:15<br>ストレッチ系  | 14:00～14:30<br>スィム初級<br>スィム中級<br>荒 木<br>本 田 | 13:45～14:30                     |
| 15:00<br>14:50～15:20<br>スリムエクササイズ<br>鳥 居          | 14:35～15:20<br>有酸素系    | ¥550                                        |                                 |
| 16:00                                             | 15:40～16:10<br>トレーニング系 |                                             |                                 |
| 17:00                                             | 16:30～17:15<br>有酸素系    |                                             |                                 |
| 18:00                                             | 17:35～18:20<br>トレーニング系 |                                             |                                 |
| 19:00                                             | 18:40～19:10<br>有酸素系    |                                             |                                 |
| 20:00<br>19:15～20:00<br>エアロ<br>新 道                | 19:30～20:00<br>トレーニング系 |                                             |                                 |
| 21:00<br>20:30～21:15<br>ボディコンバット<br>鳥 居           | 20:20～21:05<br>ストレッチ系  | 20:10～20:40<br>初心者&スィム初級<br>渡 部             | 20:45～21:15<br>アクアエクササイズ<br>優 子 |
|                                                   | 21:25～22:10<br>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<br>過替わり            | 10:30～11:00<br>有酸素系        | ・9月19日(土)<br>は有料レッスン開催の為<br>休講とさせていただきます。 |
|                                | 11:20～12:05<br>ストレッチ系      |                                           |
| 12:30～13:15<br>ピラティス<br>池 田    | 12:30～13:00<br>有酸素系        | 12:05～12:45<br>スノーケリング<br>なぎさひろい          |
|                                | 13:30～14:15<br>ステップ<br>池 田 | ※詳細については<br>館内掲示をご覧ください                   |
| 14:00～14:45<br>レズミルズトーン<br>小 森 |                            |                                           |
| 15:05～15:50<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      |                                           |

| 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 |                               |
| 13:00～13:45<br>ボディコンバット<br>徳 田 | 12:35～13:20<br>有酸素系    |                               |
| 14:15～15:00<br>ボディバランス<br>小 森  | 13:40～14:10<br>トレーニング系 |                               |
|                                | 14:30～15:15<br>有酸素系    |                               |
|                                | 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

【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】

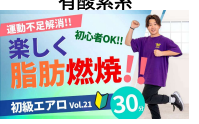
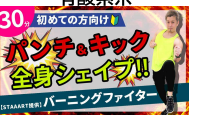
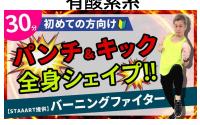
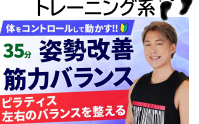
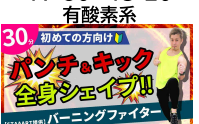
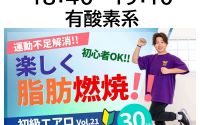
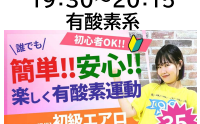
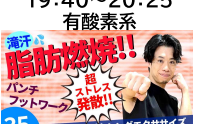
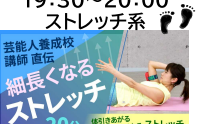
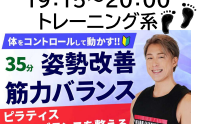
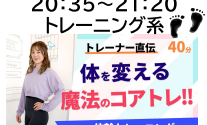
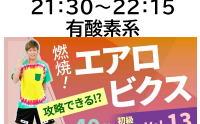
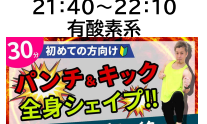
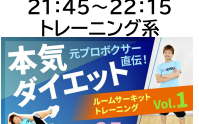
火～金曜  
10:00～23:00  
土・日曜  
10:00～21:00  
月曜 休館日

ホームページはこちら



# 映像レッスン内容紹介 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<br>ライブ配信<br><br>用意するもの: マット     |                                                                                                                               | 10:30～11:15<br>有酸素系<br><br>用意するもの: マット     | 10:30～11:00<br>有酸素系<br><br>用意するもの: マット     | 10:30～11:00<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット   |
|                                                                                                                             | 11:30～12:15<br>有酸素系<br><br>用意するもの: マット      | 11:30～12:15<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット     | 11:35～12:20<br>トレーニング系<br><br>用意するもの: マット  | 11:20～12:05<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット   | 11:30～12:15<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分   |
| 12:55～13:25<br>ストレッチ系<br><br>使用用具: マット、タオル | 12:35～13:05<br>トレーニング系<br><br>用意するもの: マット   | 12:45～13:30<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分     | 12:40～13:10<br>有酸素系<br><br>用意するもの: マット     | 12:30～13:00<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分      | 12:35～13:20<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分      |
| 13:45～14:15<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分      |                                                                                                                              | 13:50～14:20<br>有酸素系<br><br>用意するもの: マット       | 13:30～14:15<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット   |                                                                                                                               | 13:40～14:10<br>トレーニング系<br><br>用意するもの: マット  |
| 14:35～15:05<br>トレーニング系<br><br>用意するもの: マット  | 14:35～15:20<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分       | 14:45～15:30<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット     | 14:35～15:20<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分      |                                                                                                                               | 14:30～15:15<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分      |
| 15:25～16:10<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分     | 15:40～16:25<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット   | 15:50～16:20<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分    | 15:40～16:10<br>トレーニング系<br><br>用意するもの: マット | 15:00～15:45<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分  | 15:35～16:20<br>ストレッチ系<br><br>準備5分+本編30分   |
| 16:30～17:15<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット | 16:45～17:15<br>トレーニング系<br><br>用意するもの: マット | 16:40～17:25<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット   | 16:30～17:15<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分    | 16:10～16:55<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分    | 16:40～17:10<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分 |
| 17:35～18:05<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分    | 17:35～18:20<br>ストレッチ系<br><br>準備5分+本編30分   | 17:50～18:20<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分      | 17:35～18:20<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分 | 17:15～18:00<br>ストレッチ系<br><br>準備5分+本編30分  | 17:30～18:00<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分    |
| 18:25～19:10<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分 | 18:40～19:10<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分     | 18:40～19:10<br>ストレッチ系<br><br>準備5分+本編30分    | 18:40～19:10<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分    | 18:20～19:05<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分 | 18:20～18:50<br>ストレッチ系<br><br>準備5分+本編30分  |
| 19:30～20:15<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分    | 19:30～20:15<br>ストレッチ系<br><br>準備5分+本編30分   | 19:40～20:25<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分      | 19:30～20:00<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分 | 19:30～20:00<br>ストレッチ系<br><br>準備5分+本編30分  | 19:15～20:00<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分 |
| 20:40～21:10<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの: マット | 20:35～21:20<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分  | 20:55～21:25<br>ストレッチ系<br><br>使用用具: マット、タオル | 20:20～21:05<br>ストレッチ系<br><br>準備5分+本編30分  | 予約不要 先着20名<br>初心者向けの内容です<br>お気軽にご参加ください                                                                                       |                                                                                                                               |
| 21:30～22:15<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分    | 21:40～22:10<br>有酸素系<br><br>準備5分+本編30分     | 21:45～22:15<br>トレーニング系<br><br>準備5分+本編30分   | 21:25～22:10<br>トレーニング系<br><br>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。