

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	
12:00 11:45～12:45 ダンスミックスエアロ 新 道	11:30～12:15 マットピラティス 工 門	
		12:30～13:00 アクアエクササイズ 優 子
13:00 13:15～14:00 ボディパンプ 篠 田	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
14:00	13:45～14:15 有酸素系	
15:00 14:30～15:15 ボディバランス 篠 田	14:35～15:05 トレーニング系	
16:00	15:25～16:10 有酸素系	
17:00	16:30～17:15 ストレッチ系	
18:00	17:35～18:05 有酸素系	
19:00	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 CHIHO	10:30～11:00 ライブ配信	10:30～11:00 ← 週替わりの ライブ配信レッスンを 開催します
		11:15～12:00 ★ フィンスイム エクササイズ 荒 木
11:35～12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30～12:15 有酸素系	★ 12:15～13:00 スイム中級 荒 木
12:40～13:10 エアロ 工 門	12:35～13:05 トレーニング系	
		13:15～14:00 スノーケリング なぎさひろい
13:30～14:15 ボディジャム 徳 田	13:25～14:10 機能改善 田 中	
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 10:30～11:15 エアロ 林	10:30～11:00 朝の元気体操 高 津	
		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	11:30～12:15 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
14:50～15:20 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 ★ スイム上級 田 澤
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

【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→



【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

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年10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 ストレッチポール 田 島	
12:00 11:45～12:45 ダンスミックスエアロ 新 道	11:30～12:15 マットピラティス 工 門	
	12:55～13:25 ストレッチ系	12:30～13:00 アクアエクササイズ 優 子
13:00 13:15～14:00 ボディパンプ 篠 田		13:15～14:00 スィム中級 田 澤 スィム上級 本 田
	13:45～14:15 有酸素系	
15:00 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	
20:00 19:30～20:15 週替わり	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
	21:30～22:15 有酸素系	
22:00		

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 CHIHO	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
11:35～12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30～12:15 有酸素系	
	12:35～13:05 トレーニング系	12:15～13:00 スィム中級 荒 木
12:40～13:10 エアロ 工 門		
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	19:30～20:00 ストレッチ系	
20:30～21:15 ZUMBA 鈴 木	20:30～21:00 スリムエクササイズ 鳥 居	20:10～20:55 スィム中級 呉 永
	21:30～22:15 ストレッチ系	

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 トレーニング系	
		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 健康ホリデイトレーニング 恭 子	13:50～14:20 有酸素系	
		13:45～14:30 スィムトレーニング 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	
	17:50～18:35 有酸素系	
	18:55～19:40 ストレッチ系	
19:30～20:15 ボディパンプ 篠 田	20:00～20:30 ボディジャム 鳥 居	
		20:30～21:00 スィム上級 田 澤
20:45～21:30 ボディアタック 篠 田	20:50～21:20 トレーニング系	
	21:40～22:10 有酸素系	
		21:05～21:50 スィムトレーニング スタッフ

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年10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	10:30～11:15 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 スイム初級 荒 木 スイム中級 本 田
14:00		
★ 14:50～15:20 ボディジャム 鳥 居	★ 15:00～15:30 ライブ配信	
15:00		
	★ 15:50～16:20 ストレッチ系	
16:00		
	★ 16:45～17:15 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		20:10～20:40 初心者&スイム初級 渡 部
	20:20～21:05 ストレッチ系	20:45～21:15 アクアエクササイズ 優 子
21:00		
	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	・10月 17日 (土) ・11月 21日 (土) ・12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
12:30～13:15 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	
	13:30～14:15 ステップ 池 田	
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	

【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

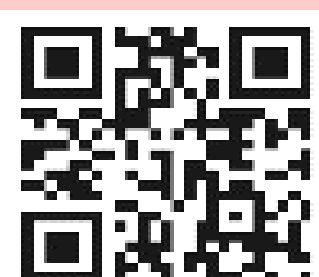
【プールについて】……初心者対象

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

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	
★ 14:05～14:50 ボディバランス 小 森	★ 13:40～14:10 トレーニング系	
★ 15:15～15:45 スリムエクササイズ 鳥 居	★ 14:30～15:00 有酸素系	
	★ 15:20～16:05 ストレッチ系	
	★ 16:25～16:55 トレーニング系	
	★ 17:15～18:00 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	

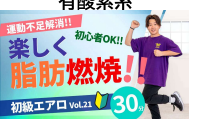
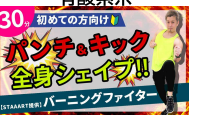
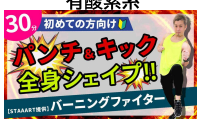
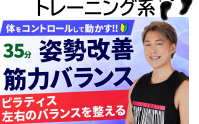
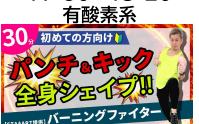
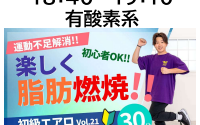
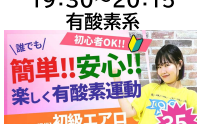
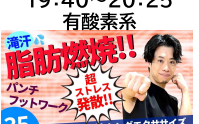
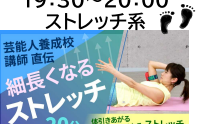
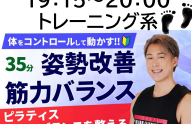
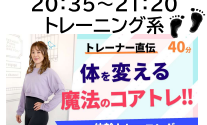
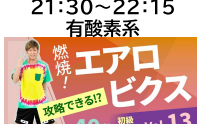
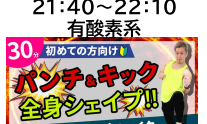
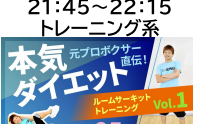
【営業時間について】
火～金曜
10:00～23:00
土・日曜
10:00～21:00
月曜 休館日

ホームページはこちら→



映像レッスン内容紹介 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  初級エアロ 35分	10:30～11:00 有酸素系  初級エアロ Vol.21 30分	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  30分	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  [STAAART提供] パーニングファイター		13:50～14:20 有酸素系  [STAAART提供] CARDIO DANCE 30分	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  初級エアロ 35分		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  初級HIPHOP 45分	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  用意するもの: マット
17:35～18:05 有酸素系  30分	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  [STAAART提供] パーニングファイター	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  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  [STAAART提供] CARDIO DANCE 30分	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  初級エアロ Vol.21 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  初級エアロ 35分	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  準備5分+本編30分	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  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  [STAAART提供] パーニングファイター	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。