

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 ボディパンプ 篠田	13:45～14:15 有酸素系	13:15～14:00 スイム中級 田澤 スイム上級 本田
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	
★		
19:30～20:15 週替わり	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	
	21:30～22:15 有酸素系	21:00～22:00 めだかの学校 サークル

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	
		12:15～13:00 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	
13:30～14:15 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 スイム中級 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 健康ボクイトレーニング 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
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 スイム上級 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	21:05～21:50 マスターズ スタッフ
	★	
	21:40～22:10 有酸素系	

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

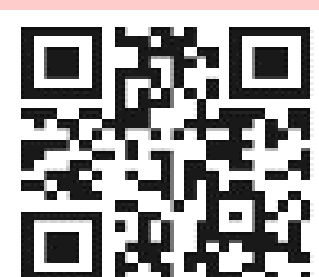
【プールについて】……初心者対象

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

10月

10/17(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 30分 ((())) 東京よりLIVE配信!! ストレッチが得意なデザイナー 週替わりレッスン 田中 麻由香 用意するもの：マット	10:30～11:00 トレーニング系 体の歪みにアプローチ!! 今日から始める 姿勢改善 姿勢改善セラティス 30分 用意するもの：マット	10:30～11:15 有酸素系 複数を揃え一切ナシ 体の運動性 爆アゲ 35分 引き締め効果 絶対!! バレット STAAART提供 機能改善エアロ	10:30～11:00 有酸素系 エアロ初心者さんOK!! 30分 大きく動いて 体力向上 STAAART提供 初級エアロ	10:30～11:00 ストレッチ系 全身ほぐしストレッチ 25分 快眠 疲労回復 リラックス 用意するもの：マット
	11:30～12:15 有酸素系 おうちで エアロ ピクス 初心者OK!! 45分 エアロ Vol.18	11:30～12:15 ストレッチ系 膝腰不調 撃退 STAAART提供 膝腰改善EX 30分 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 35分 引き締め効果 絶対!! バレット	11:20～12:05 ストレッチ系 睡眠の質向上↑↑ 気を整え 深い眠りへ 45分 今更ぐっすり眠れる 中級者・経験者 用意するもの：マット	11:30～12:15 トレーニング系 胸/肩/背中/足/腕/体幹 Beat Workout Vol.4 準備5分+本編30分
12:55～13:25 ストレッチ系 骨盤調整 体引き上げ 30分 用意するもの：マット	12:35～13:05 トレーニング系 目指せ!! 理想の美BODY 理想の美BODY 引き締め効果 エクササイズ 30分 用意するもの：マット	12:45～13:30 トレーニング系 胸/肩/背中/足/腕/体幹 Beat Workout Vol.4 準備5分+本編30分	12:40～13:10 有酸素系 エアロ初心者さんOK!! 様々なステップを 楽しもう!! 初級エアロ Vol.24 30分	12:30～13:00 有酸素系 激ヤセ!! 30分 超 格闘技 エクササイズ 準備5分+本編30分	12:35～13:20 有酸素系 初心者OK!! 楽しくダンス ダイエット!! 初級 ダンスエアロ 7 35分
13:45～14:15 有酸素系 激ヤセ!! 30分 超 格闘技 エクササイズ 準備5分+本編30分		13:50～14:20 有酸素系 エアロ初心者さんOK!! 30分 大きく動いて 体力向上 STAAART提供 初級エアロ	13:30～14:15 ストレッチ系 骨盤 股関節 整えて不調改善!! 簡単セルフケア 40分 用意するもの：マット		13:40～14:10 トレーニング系 運動初心者さんOK!! 30分 マイペースに ゆったり筋トレ 4分間×3セット 体幹シェイプアップトレーニング STAAART提供
14:35～15:05 トレーニング系 腹式呼吸エクササイズ!! お腹引き締め ＆ヒップアップ STAAART提供 シェイプアップエクササイズ 30分 用意するもの：マット	14:35～15:20 有酸素系 激ヤセ!! 40分 超 格闘技 エクササイズ 準備5分+本編30分	14:45～15:30 ストレッチ系 心身リセット!! 体スッキリ 腸内美人ヨガ デトックスフローヨガ 45分 用意するもの：マット	15:00～15:30 ライブ配信 30分 ((())) 東京よりLIVE配信!! かんたんエアロ		14:30～15:00 有酸素系 今日から 本気で ダイエット!! 準備5分+本編30分
15:25～16:10 有酸素系 おうちで エアロ ピクス 初心者OK!! 45分 エアロ Vol.18	15:40～16:25 ストレッチ系 骨盤 股関節 整えて不調改善!! 簡単セルフケア 40分 用意するもの：マット	15:50～16:20 トレーニング系 目指せ!! 理想の美BODY 理想の美BODY 引き締め効果 エクササイズ 30分 用意するもの：マット	15:50～16:20 ストレッチ系 呼吸がしやすい 身体へ導く 20分 不安な時に 簡単に始められる 肩甲骨のストレッチに 全身ワークアウト	15:00～15:45 トレーニング系 上級者向け 35分 理想の体をつくる ボディメイク術 用意するもの：マット	15:20～16:05 ストレッチ系 膝腰不調 撃退 STAAART提供 膝腰改善EX 30分 用意するもの：マット
16:30～17:15 ストレッチ系 心身リセット!! 体スッキリ 腸内美人ヨガ デトックスフローヨガ 45分 用意するもの：マット	16:45～17:15 トレーニング系 運動初心者さんOK!! 30分 マイペースに ゆったり筋トレ 4分間×3セット 体幹シェイプアップトレーニング STAAART提供	16:40～17:25 ストレッチ系 睡眠の質向上↑↑ 気を整え 深い眠りへ 45分 今更ぐっすり眠れる 中級者・経験者 用意するもの：マット	16:45～17:15 有酸素系 初心者OK!! 楽しくダンス ダイエット!! 初級 ダンスエアロ 7 35分	16:10～16:55 有酸素系 激ヤセ!! 40分 超 格闘技 エクササイズ 準備5分+本編30分	16:25～16:55 トレーニング系 体の歪みにアプローチ!! 今日から始める 姿勢改善 姿勢改善セラティス 30分 用意するもの：マット
17:35～18:05 有酸素系 今日から 本気で ダイエット!! 準備5分+本編30分	17:35～18:20 ストレッチ系 膝腰不調 撃退 STAAART提供 膝腰改善EX 30分 用意するもの：マット	17:50～18:35 有酸素系 複数を揃え一切ナシ 体の運動性 爆アゲ 35分 引き締め効果 絶対!! バレット STAAART提供 機能改善エアロ	17:35～18:20 トレーニング系 脂肪燃焼 エクササイズ 35分 引き締め効果 絶対!! バレット	17:15～18:00 ストレッチ系 心身リセット!! 体スッキリ 腸内美人ヨガ デトックスフローヨガ 45分 用意するもの：マット	17:15～18:00 有酸素系 おうちで エアロ ピクス 初心者OK!! 45分 エアロ Vol.18
18:25～19:10 トレーニング系 脂肪燃焼 エクササイズ 35分 引き締め効果 絶対!! バレット	18:40～19:10 有酸素系 大きく動いて 体力向上 STAAART提供 初級エアロ	18:55～19:40 ストレッチ系 骨盤 股関節 整えて不調改善!! 簡単セルフケア 40分 用意するもの：マット	18:40～19:10 有酸素系 エアロ初心者さんOK!! 様々なステップを 楽しもう!! 初級エアロ Vol.24 30分	18:20～19:05 トレーニング系 胸/肩/背中/足/腕/体幹 Beat Workout Vol.4 準備5分+本編30分	18:20～18:50 ストレッチ系 骨盤調整 体引き上げ 30分 用意するもの：マット
19:30～20:15 有酸素系 複数を揃え一切ナシ 体の運動性 爆アゲ 35分 引き締め効果 絶対!! バレット STAAART提供 機能改善エアロ	19:30～20:00 ストレッチ系 全身ほぐしストレッチ 25分 快眠 疲労回復 リラックス 用意するもの：マット	20:50～21:20 トレーニング系 腹式呼吸エクササイズ!! お腹引き締め ＆ヒップアップ STAAART提供 シェイプアップエクササイズ 30分 用意するもの：マット	19:30～20:00 トレーニング系 目指せ!! 理想の美BODY 理想の美BODY 引き締め効果 エクササイズ 30分 用意するもの：マット	19:30～20:00 ストレッチ系 呼吸がしやすい 身体へ導く 20分 不安な時に 簡単に始められる 肩甲骨のストレッチに 全身ワークアウト	19:15～20:00 トレーニング系 上級者向け 35分 理想の体をつくる ボディメイク術 用意するもの：マット
20:40～21:10 ストレッチ系 呼吸がしやすい 身体へ導く 20分 用意するもの：マット		20:50～21:20 トレーニング系 お腹引き締め ＆ヒップアップ STAAART提供 シェイプアップエクササイズ 30分 用意するもの：マット	20:20～21:05 ストレッチ系 膝腰不調 撃退 STAAART提供 膝腰改善EX 30分 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 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	
21:30～22:15 有酸素系 激ヤセ!! 40分 超 格闘技 エクササイズ 準備5分+本編30分	21:30～22:15 ストレッチ系 骨盤 股関節 整えて不調改善!! 簡単セルフケア 40分 用意するもの：マット	21:40～22:10 有酸素系 今日から 本気で ダイエット!! 準備5分+本編30分	21:25～22:10 トレーニング系 胸/肩/背中/足/腕/体幹 Beat Workout Vol.4 準備5分+本編30分		
				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。	