

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
13:15～14:00 ボディパンプ 篠 田		13:15～14:00 スイム中級 田 澤 スイム上級 本 田
	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	
★ 19:30～20:15 週替わり	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	
		21:00～22:00 めだかの学校 サークル
	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	
		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	★ 19:30～20:00 ストレッチ系	
		20:10～20:55 スイム中級 呉 永
20:30～21:15 ZUMBA 鈴 木	★ 20:30～21:00 スリムエクササイズ 鳥 居	
	★ 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	10:30
		11:00 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 12:00～12:30 水中でヨガ 後 藤 ￥330
		13:00 12:45～13:30 アクアエクササイズ 梶 川
	12:45～13:30 トレーニング系	
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	14:00 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	
	★ 20:50～21:20 トレーニング系	21:00 20:30～21:00 スイム上級 田 澤
20:45～21:30 ボディアタック 篠 田	★ 21:40～22:10 有酸素系	21:05～21:50 マスターズ 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	
11:45～12:30 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 ミットウォーク 馬 場
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
★ 14:50～15:20 ボディジャム 鳥 居	★ 15:00～15:30 ライブ配信	
	★ 15:50～16:20 ストレッチ系	
	★ 16:45～17:15 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	
		20:10～20:40 初心者&スイム初級 渡 部
20:30～21:15 ボディコンバット 鳥 居	20:20～21:05 ストレッチ系	20:45～21:15 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	・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	

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	
★ 14:05～14:50 ボディバランス 小 森	★ 14:30～15:00 有酸素系	
★ 15:15～15:45 スリムエクササイズ 鳥 居	★ 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	

【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
 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

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  田中咲白 ストレッチが得意なデザイナー 週替わりレッスン 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 姿勢改善ピラティス 30分 用意するもの：マット	10:30～11:15 有酸素系 複雑な振付一切なし 体の運動性 爆アゲ [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!! 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 初級 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 引き締め 効果 絶大! 35分 バレト 用意するもの：マット	11:20～12:05 ストレッチ系 睡眠の質向上↑↑ 氣を整え 深い眠りへ 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ 45分 用意するもの：マット	11:30～12:15 トレーニング系 胸/脇/背中/足/腕引き締め 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 [STAAART提供] 姿勢改善エクササイズ 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 [STAAART提供] 腹引き締め 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/脇/背中/足/腕引き締め 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 バーニング ファイター Vol.8	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 Vol.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 バーニング ファイター Vol.8		13:50～14:20 有酸素系 エアロ初心者さんOK!! 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 ぽっこりお腹・腰痛・姿勢・血流・むくみ・美肌 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!! マイペースに ゆったり筋トレ [4種目×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 腹式呼吸でエクササイズ!! 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 バーニング ファイター Vol.6	14:45～15:30 ストレッチ系 心身リセット!! 体スッカリ 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 本間友暁 (()) 東京より LIVE 配信!! かんたんエアロ 30分		14:30～15:00 有酸素系 今日から 本気で ダイエット!! 目指せ!! 美ボディ CARDIO WORKOUT 20 20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 初級 エアロ Vol.18	15:40～16:25 ストレッチ系 ぽっこりお腹・腰痛・姿勢・血流・むくみ・美肌 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 [STAAART提供] 腹引き締め 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 肩 肩 背中をほぐして呼吸機能向上へ 呼吸がしやすい 身体へ導く 不安な時に 寝りが浅い時に 朝と夜のストレッチに 20分 用意するもの：マット	15:00～15:45 トレーニング系 トレーナー直伝 35分 理想の体をつくる ボディメイク術 全身ワークアウト	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!! 体スッカリ 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!! マイペースに ゆったり筋トレ [4種目×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↑↑ 氣を整え 深い眠りへ 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ 45分 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 Vol.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 バーニング ファイター Vol.6	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 姿勢改善ピラティス 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!! 目指せ!! 美ボディ CARDIO WORKOUT 20 20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 複雑な振付一切なし 体の運動性 爆アゲ [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 引き締め 効果 絶大! 35分 バレト	17:15～18:00 ストレッチ系 心身リセット!! 体スッカリ 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 初級 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 引き締め 効果 絶大! 35分 バレト	18:40～19:10 有酸素系 エアロ初心者さんOK!! 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 ぽっこりお腹・腰痛・姿勢・血流・むくみ・美肌 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/脇/背中/足/腕引き締め Beat Workout Vol.4 準備5分+本編30分	18:20～18:50 ストレッチ系 肩甲骨の安定・重力に負けない体作り 骨盤調整 体引き上げ 30分 [STAAART提供] 姿勢改善エクササイズ 用意するもの：マット
19:30～20:15 有酸素系 複雑な振付一切なし 体の運動性 爆アゲ [STAAART提供] 機能改善エアロ	19:30～20:00 ストレッチ系 [STAAART提供] 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		19:30～20:00 トレーニング系 目指せ!! 理想の美BODY [STAAART提供] 腹引き締め 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 肩 肩 背中をほぐして呼吸機能向上へ 呼吸がしやすい 身体へ導く 不安な時に 寝りが浅い時に 朝と夜のストレッチに 20分 用意するもの：マット	19:15～20:00 トレーニング系 トレーナー直伝 35分 理想の体をつくる ボディメイク術 全身ワークアウト 用意するもの：マット
20:40～21:10 ストレッチ系 肩 肩 背中をほぐして呼吸機能向上へ 呼吸がしやすい 身体へ導く 不安な時に 寝りが浅い時に 朝と夜のストレッチに 20分 用意するもの：マット		20:50～21:20 トレーニング系 腹式呼吸でエクササイズ!! 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	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	
21:30～22:15 有酸素系 激ヤセ! 40分 超 格闘技 エクササイズ バーニング ファイター Vol.6	21:30～22:15 ストレッチ系 ぽっこりお腹・腰痛・姿勢・血流・むくみ・美肌 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!! 目指せ!! 美ボディ CARDIO WORKOUT 20 20分	21:25～22:10 トレーニング系 胸/脇/背中/足/腕引き締め 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。	