

PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年1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 バランスボール 杉浦	
	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 トレーニング系	12:45~13:15 アクアエクササイズ 柳田
13:15~14:00 ボディバンプ 篠田	13:30~14:30 有酸素系	13:30~14:15 スイム中級 本田 スイム上級 田澤
14:30~15:15 ボディバランス 篠田	14:45~15:45 ストレッチ系	
	16:00~16:30 有酸素系	
	17:00~18:00 ストレッチ系	
	18:15~18:45 トレーニング系	
19:45~20:15 ボディバランス 小森	19:30~20:30 ストレッチ系	
20:35~21:20 レズミルストーン 小森	20:45~21:45 有酸素系	21:05~21:50 スイムトレーニング 鳥居
	21:50~22:20 トレーニング系	

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 ストレッチ系	10:30~11:00 ミットワーク 後藤
11:35~12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30~12:00 ストレッチボール 田島	11:15~12:00 フィンスイム エクササイズ 後藤
	12:45~13:15 エアロ 工門	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	14:00~15:00 トレーニング系	13:10~13:55 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	15:45~16:45 ストレッチ系	
	17:00~17:30 有酸素系	
	18:00~19:00 トレーニング系	
19:15~20:00 ボディジャム 徳田	19:15~20:15 ストレッチ系	
20:30~21:15 ZUMBA 鈴木	20:30~21:30 トレーニング系	20:10~20:55 スイム初中級 呉永
	21:45~22:15 トレーニング系	

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 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	11:30~12:30 ストレッチ系	12:00~12:30 水中でヨガ 後藤 ¥330
13:45~14:30 健康ボデイトレーニング 恭子	13:00~13:30 トレーニング系	12:45~13:30 アクアエクササイズ 梶川
15:00~15:30 ボディコンバット 鳥居	14:00~14:30 有酸素系	13:45~14:30 スイムトレーニング 後藤
	15:00~15:30 ストレッチ系	
	16:00~17:00 ストレッチ系	
	17:15~18:15 トレーニング系	
	18:30~19:00 ストレッチ系	
19:30~20:15 ボディバンプ 篠田	19:30~20:00 有酸素系	
20:45~21:30 ボディアタック 篠田	20:30~21:30 ストレッチ系	21:00~22:00 めだかの学校 サークル
	21:45~22:15 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4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		
11:50~12:35 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 ミットウオーク 馬場
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 荒木 スィム中級 本田	13:45~14:30 スィム初級 荒木 スィム中級 本田
15:00~15:30 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 ストレッチ系		
19:15~20:00 エアロ 新道	19:30~20:15 トレーニング系		
20:30~21:15 ボディコンバット 鳥居	20:35~21:05 ストレッチ系	20:15~20:45 スィム上級 田澤	20:15~20:45 スィム上級 田澤
	21:25~22:10 有酸素系	20:45~21:15 アクアエクササイズ 優子	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 週替わり	10:30~11:00 有酸素系	
	11:20~12:05 ストレッチ系	
	12:30~13:00 有酸素系	
12:45~13:30 ピラティス 池田		
14:00~14:45 レズミルストーン 小森	13:50~14:35 ステップ 池田	
15:15~16:00 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	

・4月18日(土)
・5月16日(土)
・6月20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。

12:05~12:45
スノーケリング
なぎさひろい

※詳細については
館内掲示をご覧ください

【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
映像レッスン(予約不要)
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	
	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	14:30~15:15 アクアエクササイズ 上田
	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	

【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 3月

3/21(土)10:30～、11:30～の映像レッスンは休講です

火	水	木	金	土	日
<p>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</p>	<p>10:30～11:00 ストレッチ系</p> <p>頑張る身体をリフレッシュ 呼吸を整えて疲れ 凝り解消 30分 [STAAART提供] 簡単ストレッチ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 トレーニング系</p> <p>目指せ美ボディ20分 ガッツリ 下半身引締め エクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>10:30～11:00 有酸素系</p> <p>有酸素+脳トレ+ダンス 初心者歓迎 シンプルコロリ 30分 初級エアロ Vol.23</p>	<p>10:30～11:00 トレーニング系</p> <p>美脚 トレーニング ボディメイクのプロ直伝! Beauty Building トレーニング(長編) 20分</p>	<p>10:30～11:00 ストレッチ系</p> <p>タオルで痛み軽減 痛くないから 続けられる!! 優しいストレッチ 20分 体が硬い人のためのストレッチ</p> <p>用意するもの マット、タオル</p>
<p>12:30～13:00 トレーニング系</p> <p>体幹強化で 美しい 姿勢へ 30分 コア トレーニング Vol.1</p> <p>用意するもの マット</p>		<p>11:30～12:30 ストレッチ系</p> <p>50分 年齢に負けない体づくり エイジング ケアヨガ 美エイジングヨガ ホルモンバランスUP編</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>11:35～12:35 トレーニング系</p> <p>目指せ!メリハリボディ!! Beat Workout 準備5分+本編30分</p>	<p>11:30～12:00 ストレッチ系</p> <p>肩背中の凝り スッキリ解消 20分 骨盤・背骨ストレッチ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>11:30～12:30 トレーニング系</p> <p>目指せ!メリハリボディ!! Beat Workout 準備5分+本編30分</p>
<p>13:30～14:30 有酸素系</p> <p>自分のペースで楽しもう! 全身運動で 脂肪燃焼!! 45分 [STAAART提供] 初中級エアロ</p>		<p>13:00～13:30 トレーニング系</p> <p>美脚 トレーニング ボディメイクのプロ直伝! Beauty Building トレーニング(長編) 20分</p>	<p>13:00～13:30 有酸素系</p> <p>ストレス 撃退! ダイエットに 25分 はじめての エクササイズ</p>	<p>12:30～13:00 有酸素系</p> <p>楽しくスキルアップ! やさしい 中級エアロ 30分 [STAAART提供] 中級エアロ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>12:45～13:45 有酸素系</p> <p>50分 ベリーダンスを 踊ってみよう! 基本動作編の次はこちら! ベリーダンス初級編</p>
<p>14:45～15:45 ストレッチ系</p> <p>のびのびスッキリ! 痩せる ヨガ! 50分 のびのびストレッチフローヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>14:00～15:00 トレーニング系</p> <p>燃える 体質に! 60分 運動慣れしてる人にオススメ! 身体が喜ぶアクティブピラティス</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>14:00～14:30 有酸素系</p> <p>Let's Aerobics!! エアロ 初心者OK 25分 [STAAART提供] 初級エアロ</p>	<p>14:00～14:30 ストレッチ系</p> <p>タオルで痛み軽減 痛くないから 続けられる!! 優しいストレッチ 20分 体が硬い人のためのストレッチ</p> <p>用意するもの マット、タオル</p>	<p>15:00～15:30 トレーニング系</p> <p>目指せ美ボディ20分 ガッツリ 下半身引締め エクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>14:00～14:30 トレーニング系</p> <p>体幹強化で 美しい 姿勢へ 30分 コア トレーニング Vol.1</p> <p>用意するもの マット</p>
<p>16:00～16:30 有酸素系</p> <p>ストレス 撃退! ダイエットに 25分 はじめての エクササイズ</p>	<p>15:45～16:45 ストレッチ系</p> <p>全身 引き締め 50分 ボディメイクの プロ直伝! ボディシェイプヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 ストレッチ系</p> <p>肩背中の凝り スッキリ解消 20分 骨盤・背骨ストレッチ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>15:00～15:30 有酸素系</p> <p>Let's Aerobics!! エアロ 初心者OK 25分 [STAAART提供] 初級エアロ</p>	<p>15:45～16:45 有酸素系</p> <p>激ヤセ!55分 超 ストレス 発散! 格闘技 エクササイズ バーニング ファイター Vol.9</p>	<p>15:15～16:15 ストレッチ系</p> <p>全身 引き締め 50分 ボディメイクの プロ直伝! ボディシェイプヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>
<p>17:00～18:00 ストレッチ系</p> <p>50分 年齢に負けない体づくり エイジング ケアヨガ 美エイジングヨガ ホルモンバランスUP編</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:00～17:30 有酸素系</p> <p>有酸素+脳トレ+ダンス 初心者歓迎 シンプルコロリ 30分 初級エアロ Vol.23</p>	<p>16:00～17:00 ストレッチ系</p> <p>のびのびスッキリ! 痩せる ヨガ! 50分 のびのびストレッチフローヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>16:00～17:00 トレーニング系</p> <p>燃える 体質に! 60分 運動慣れしてる人にオススメ! 身体が喜ぶアクティブピラティス</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:00～18:00 ストレッチ系</p> <p>全身 引き締め 50分 ボディメイクの プロ直伝! ボディシェイプヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>16:30～17:30 トレーニング系</p> <p>トレーナー直伝 40分 体を変える 魔法のコアトレ!! 体幹トレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>
<p>18:15～18:45 トレーニング系</p> <p>目指せ美ボディ20分 ガッツリ 下半身引締め エクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>18:00～19:00 トレーニング系</p> <p>トレーナー直伝 40分 体を変える 魔法のコアトレ!! 体幹トレーニング</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:15～18:15 トレーニング系</p> <p>リズムダイエット! 優雅に舞う 脂肪燃焼! 40分 パレト Vol.4</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:30～18:30 ストレッチ系</p> <p>50分 年齢に負けない体づくり エイジング ケアヨガ 美エイジングヨガ ホルモンバランスUP編</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>18:15～19:15 トレーニング系</p> <p>体幹 トレーニング 初心者向け! ピラティス Vol.1</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>17:45～18:45 有酸素系</p> <p>自分のペースで楽しもう! 全身運動で 脂肪燃焼!! 45分 [STAAART提供] 初中級エアロ</p>
<p>19:30～20:30 ストレッチ系</p> <p>血行促進 代謝UP 全身 ぽかぽか ヨガ 50分 冷えとり カラダぽかぽかヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:15～20:15 ストレッチ系</p> <p>のびのびスッキリ! 痩せる ヨガ! 50分 のびのびストレッチフローヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>18:30～19:00 ストレッチ系</p> <p>おうちで簡単セルフケア 膝痛改善の 救世主! 20分 膝痛改善エクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:00～19:30 トレーニング系</p> <p>美脚 トレーニング ボディメイクのプロ直伝! Beauty Building トレーニング(長編) 20分</p>	<p>19:30～20:00 ストレッチ系</p> <p>おうちで簡単セルフケア 膝痛改善の 救世主! 20分 膝痛改善エクササイズ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:00～20:00 トレーニング系</p> <p>目指せ!メリハリボディ!! Beat Workout 準備5分+本編30分</p>
<p>20:45～21:45 有酸素系</p> <p>わかりやすい エアロ 50分 レベルアップ したいならこれ! [STAAART提供] 初中級エアロ Vol.13</p>	<p>20:30～21:30 トレーニング系</p> <p>体幹 トレーニング 初心者向け! ピラティス Vol.1</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>19:30～20:00 有酸素系</p> <p>Let's Aerobics!! エアロ 初心者OK 25分 [STAAART提供] 初級エアロ</p>	<p>20:15～21:15 トレーニング系</p> <p>リズムダイエット! 優雅に舞う 脂肪燃焼! 40分 パレト Vol.4</p>		
<p>21:50～22:20 トレーニング系</p> <p>美脚 トレーニング ボディメイクのプロ直伝! Beauty Building トレーニング(長編) 20分</p>	<p>21:45～22:15 トレーニング系</p> <p>体幹強化で 美しい 姿勢へ 30分 コア トレーニング Vol.1</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>20:30～21:30 ストレッチ系</p> <p>血行促進 代謝UP 全身 ぽかぽか ヨガ 50分 冷えとり カラダぽかぽかヨガ</p> <p>用意するもの マット</p>	<p>21:30～22:00 有酸素系</p> <p>楽しくスキルアップ! やさしい 中級エアロ 30分 [STAAART提供] 中級エアロ</p>		
<p>○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。</p>		<p>21:45～22:15 有酸素系</p> <p>ストレス 撃退! ダイエットに 25分 はじめての エクササイズ</p>	<p>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</p>		

映像レッスン内容紹介 4月

4/18(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 トレーニング系 骨盤調整 体引き上げ 30分 STAMARTER 姿勢改善エクササイズ 用意するもの：マット		10:30～11:15 有酸素系 初級 楽しく 45分 動ける エアロピクス 大きく動いてストレス発散! 燃焼エアロ Vol.14	10:30～11:00 有酸素系 運動不足 解消エアロ 燃焼エアロ Vol.1	10:30～11:00 ストレッチ系 体スッキリ リセット 30分 全身ストレッチ 用意するもの：マット
	11:30～12:00 有酸素系 激やせ! 30分 超 ダイエット効果! 格闘技 エクササイズ バーニングファイター Vol.8	11:30～12:15 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	11:35～12:20 トレーニング系 骨盤調整 姿勢改善 体幹強化 美しい姿勢を保つ体作り ピラティス 45分	11:20～12:05 ストレッチ系 ヨガとピラティスの融合Ex. ヨガとピラティス マットサイズダンス 45分	11:30～12:15 トレーニング系 Beat Workout Vol.2 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め
12:55～13:25 ストレッチ系 美姿勢 ストレッチ 30分 体幹調整効果絶大! ベルビクストレッチ 用意するもの：マット		12:45～13:30 トレーニング系 Beat Workout Vol.2 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め	12:40～13:10 有酸素系 かっこいい 踊り方伝授 30分 ダンス初心者OK! 燃焼エアロ Vol.1	12:30～13:00 有酸素系 向きの変化が 楽しくなる 30分 勝手に挑戦!! 燃焼エアロ	12:35～13:20 有酸素系 カッコよ!! クールに!! セクシーに!! 簡単オシャレダンス 45分 燃焼エアロ Vol.1 胸/足/肩/全身引締め
13:45～14:15 有酸素系 向きの変化が 楽しくなる 30分 勝手に挑戦!! 燃焼エアロ		13:50～14:20 有酸素系 運動不足 解消エアロ 燃焼エアロ Vol.1	13:30～14:15 ストレッチ系 体スッキリ 腸内美人ヨガ 45分 デトックスフローヨガ		13:40～14:10 トレーニング系 お腹のたるみに ロックオン 30分 体幹トレーニング
14:35～15:05 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 燃焼エアロ Vol.21	14:35～15:20 有酸素系 激やせ! 40分 超 ダイエット効果! 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 くびれを 45分 つくる ヨガ くびれ 美人ヨガ 燃焼エアロ Vol.21	14:35～15:20 有酸素系 激やせ! 40分 超 ダイエット効果! 格闘技 エクササイズ バーニングファイター Vol.6		14:30～15:15 有酸素系 激やせ! 40分 超 ダイエット効果! 格闘技 エクササイズ バーニングファイター Vol.6
15:25～16:10 有酸素系 初級 楽しく 45分 動ける エアロピクス 大きく動いてストレス発散! 燃焼エアロ Vol.14	15:40～16:25 ストレッチ系 ヨガとピラティスの融合Ex. ヨガとピラティス マットサイズダンス 45分	15:50～16:35 有酸素系 カッコよ!! クールに!! セクシーに!! 簡単オシャレダンス 45分 燃焼エアロ Vol.1 胸/足/肩/全身引締め	15:40～16:10 トレーニング系 マイペースに ゆったり筋トレ 30分 燃焼エアロ Vol.21	15:00～15:45 トレーニング系 骨盤調整 美しい姿勢を保つ体作り 姿勢改善 体幹強化 ピラティス 45分	15:35～16:20 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
16:30～17:15 ストレッチ系 くびれを 45分 つくる ヨガ くびれ 美人ヨガ	16:45～17:15 トレーニング系 運動初心者OK! 30分 マイペースに ゆったり筋トレ 体幹シェイプアップトレーニング	17:00～17:30 トレーニング系 お腹のたるみに ロックオン 30分 体幹トレーニング	16:30～17:15 有酸素系 運動初心者OK! 30分 マイペースに ゆったり筋トレ 体幹シェイプアップトレーニング	16:10～16:55 有酸素系 激やせ! 40分 超 ダイエット効果! 格闘技 エクササイズ バーニングファイター Vol.6	16:40～17:10 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 燃焼エアロ Vol.21
17:35～18:05 有酸素系 かっこいい 踊り方伝授 30分 ダンス初心者OK! 燃焼エアロ Vol.1	17:35～18:20 有酸素系 初級 楽しく 45分 動ける エアロピクス 大きく動いてストレス発散! 燃焼エアロ Vol.14	17:50～18:20 ストレッチ系 腰回りのストレスを 軽減!! 30分 燃焼エアロ Vol.21	17:35～18:20 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	17:15～18:00 ストレッチ系 心身リセット!! 腸内美人ヨガ 45分 デトックスフローヨガ	17:30～18:00 有酸素系 勝手に挑戦!! 向きの変化が 楽しくなる 30分 燃焼エアロ
18:25～19:10 トレーニング系 骨盤調整 美しい姿勢を保つ体作り 姿勢改善 体幹強化 ピラティス 45分	18:40～19:10 トレーニング系 骨盤調整 体引き上げ 30分 STAMARTER 姿勢改善エクササイズ	18:40～19:10 有酸素系 激やせ! 30分 超 ダイエット効果! 格闘技 エクササイズ バーニングファイター Vol.8	18:40～19:10 ストレッチ系 はじめてでもOK カンタン 癒しヨガ 30分 らくらくヨガ	18:20～19:05 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	18:20～18:50 ストレッチ系 骨盤調整効果絶大! 30分 美姿勢 ストレッチ ベルビクストレッチ
19:30～20:15 有酸素系 激やせ! 40分 超 ダイエット効果! 格闘技 エクササイズ バーニングファイター Vol.6	19:30～20:15 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	19:40～20:25 ストレッチ系 ヨガとピラティスの融合Ex. ヨガとピラティス マットサイズダンス 45分	19:30～20:15 トレーニング系 Beat Workout Vol.2 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め	19:30～20:00 ストレッチ系 腰回りのストレスを 軽減!! 30分 燃焼エアロ Vol.21	19:15～20:00 トレーニング系 Beat Workout Vol.2 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め
20:40～21:10 ストレッチ系 はじめてでもOK カンタン 癒しヨガ 30分 らくらくヨガ	20:40～21:10 トレーニング系 Beat Workout Vol.2 準備5分 本編30分 胸/足/肩/全身引締め	20:55～21:25 有酸素系 勝手に挑戦!! 向きの変化が 楽しくなる 30分 燃焼エアロ	20:35～21:05 ストレッチ系 体スッキリ リセット 30分 全身ストレッチ	20:35～21:05 ストレッチ系 腰回りのストレスを 軽減!! 30分 燃焼エアロ Vol.21	
21:30～22:15 有酸素系 激やせ! 40分 超 ダイエット効果! 格闘技 エクササイズ バーニングファイター Vol.6	21:40～22:10 有酸素系 激やせ! 30分 超 ダイエット効果! 格闘技 エクササイズ バーニングファイター Vol.8	21:45～22:15 トレーニング系 お腹のたるみに ロックオン 30分 体幹トレーニング	21:25～22:10 有酸素系 ダンス初心者OK! 30分 かっこいい 踊り方伝授 燃焼エアロ Vol.1		
		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
				○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。	