

# 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～

| 火                               |                                 |                                     |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 第1スタジオ                          | 第2スタジオ                          | プール                                 |
| 10:30~11:15<br>エアロ<br>林         | ★ 10:30~11:00<br>ストレッチポール<br>田島 |                                     |
|                                 | ★ 11:45~12:30<br>マットピラティス<br>工門 |                                     |
| 11:45~12:45<br>ダンスミックスエアロ<br>新道 |                                 |                                     |
|                                 | 12:55~13:25<br>ストレッチ系           | 12:45~13:15<br>アクアエクササイズ<br>柳田      |
| 13:15~14:00<br>ボディパンプ<br>篠田     | 13:45~14:15<br>有酸素系             | 13:30~14:15<br>スイム中級 本田<br>スイム上級 田澤 |
| 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          |                                     |
|                                 | 15:25~16:10<br>有酸素系             |                                     |
|                                 | 16:30~17:15<br>ストレッチ系           |                                     |
|                                 | 17:35~18:05<br>有酸素系             |                                     |
|                                 | 18:25~19:10<br>トレーニング系          |                                     |
| 19:45~20:15<br>ボディバランス<br>小森    | 19:30~20:15<br>有酸素系             |                                     |
| 20:35~21:20<br>レズミルストーン<br>小森   | 20:40~21:10<br>ストレッチ系           |                                     |
|                                 | 21:30~22:15<br>有酸素系             | 21:05~21:50<br>スイムトレーニング<br>鳥居      |

| 水                                       |                             |                                       |
|---|-----------------------------|---------------------------------------|
| 第1スタジオ                                  | 第2スタジオ                      | プール                                   |
| 10:30~11:15<br>かんたんヨガ<br>CHIHO          | 10:30~11:00<br>トレーニング系      |                                       |
| 11:35~12:20<br>しっかりヨガ<br>CHIHO          | 11:30~12:00<br>有酸素系         | 11:15~12:00<br>フィンスイム<br>エクササイズ<br>後藤 |
|   | 12:30~13:00<br>エアロ<br>工門    | 12:15~13:00<br>スイム初級 荒木<br>スイム上級 後藤   |
| 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 | ★ 13:15~14:00<br>スノーケリング<br>なぎさひろい    |
| 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>有酸素系         |                                       |
|   | 18:40~19:10<br>トレーニング系      |                                       |
| 19:15~20:00<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>スイム初中級<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                                     |
| 10:30~11:15<br>エアロ<br>林          | ★ 10:30~11:00<br>朝の元気体操<br>高津 |   |
|                                  | 11:30~12:15<br>ストレッチ系         | 定員先着10名<br>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         |                               | 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>健康ホテイトレーニング<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          |
| 15:00~15:30<br>ボディコンバット<br>鳥居    | 14:45~15:30<br>ストレッチ系         |   |
|                                  | 15:50~16:35<br>有酸素系           |   |
|                                  | 17:00~17:30<br>トレーニング系        |   |
|                                  | 17:50~18:20<br>ストレッチ系         |   |
|                                  | 18:40~19:10<br>有酸素系           |   |
| 19:30~20:15<br>ボディパンプ<br>篠田      | 19:40~20:25<br>ストレッチ系         |   |
| 20:45~21:30<br>ボディアタック<br>篠田     | 20:55~21:25<br>有酸素系           | 21:00~22:00<br>めだかの学校<br>サークル           |
|                                  | 21:45~22:15<br>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 |
| 10:30~11:30<br>やさしいピラティス<br>藤吉 | 10:30~11:15<br>有酸素系    |                                     |     |
| 11:50~12:35<br>ラテンエアロ<br>藤吉    | 11:35~12:20<br>トレーニング系 |                                     |     |
|                                | 12:40~13:10<br>有酸素系    |                                     |     |
| 13:45~14:30<br>エアロ<br>池田       | 13:30~14:15<br>ストレッチ系  | 13:00~13:30<br>ミットウォーク<br>馬場        |     |
|                                | 14:35~15:20<br>有酸素系    | 14:00~14:30<br>スィム初級 本田<br>スィム中級 荒木 |     |
| 15:00~15:30<br>スリムエクササイズ<br>鳥居 | 15:40~16:10<br>トレーニング系 | ¥550                                |     |
|                                | 16:30~17:15<br>有酸素系    |                                     |     |
|                                | 17:35~18:20<br>トレーニング系 |                                     |     |
|                                | 18:40~19:10<br>ストレッチ系  |                                     |     |
| 19:15~20:00<br>エアロ<br>新道       | 19:30~20:15<br>トレーニング系 |                                     |     |
| 20:30~21:15<br>ボディコンバット<br>鳥居  | 20:35~21:05<br>ストレッチ系  | 20:15~20:45<br>スィム上級<br>田澤          |     |
|                                | 21:25~22:10<br>有酸素系    | 20:45~21:15<br>アクアエクササイズ<br>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<br>週替わり           | 10:30~11:00<br>有酸素系       |                                  |
|                               | 11:20~12:05<br>ストレッチ系     |                                  |
| 12:45~13:30<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 |
| 14:00~14:45<br>レズミルズトーン<br>小森 | 13:50~14:35<br>ステップ<br>池田 |                                  |
| 15:15~16:00<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     |                                  |

・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。

※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)  
…裸足または靴下で参加  
…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<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 |                                |
|                               | 12:35~13:20<br>有酸素系    |                                |
| 13:00~13:45<br>ボディコンバット<br>徳田 | 13:40~14:10<br>トレーニング系 |                                |
| 14:15~15:00<br>ボディバランス<br>小森  | 14:30~15:15<br>有酸素系    | 14:30~15:15<br>アクアエクササイズ<br>上田 |
|                               | 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 |                                |

【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



# PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル 2026年7月～

| 火                               |                               |                                |
|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 第1スタジオ                          | 第2スタジオ                        | プール                            |
|                                 |                               |                                |
| 10:30~11:15<br>エアロ<br>林         | 10:30~11:00<br>ストレッチポール<br>田島 |                                |
|                                 | 11:30~12:15<br>マットピラティス<br>工門 |                                |
| 11:45~12:45<br>ダンスミックスエアロ<br>新道 |                               | 12:30~13:00<br>アクアエクササイズ<br>優子 |
|                                 | 12:55~13:25<br>ストレッチ系         | 13:15~14:00<br>スイム中級<br>本田     |
| 13:15~14:00<br>ボディパンプ<br>篠田     | 13:45~14:15<br>有酸素系           |                                |
|                                 | 14:35~15:05<br>トレーニング系        |                                |
| 14:30~15:15<br>ボディバランス<br>篠田    | 15:25~16:10<br>有酸素系           |                                |
|                                 | 16:30~17:15<br>ストレッチ系         |                                |
|                                 | 17:35~18:05<br>有酸素系           |                                |
|                                 | 18:25~19:10<br>トレーニング系        |                                |
| 19:45~20:15<br>ボディバランス<br>小森    | 19:30~20:15<br>有酸素系           |                                |
|                                 |                               |                                |
| 20:35~21:20<br>レズミルストーン<br>小森   | 20:40~21:10<br>ストレッチ系         | 21:05~21:50<br>スイムトレーニング<br>鳥居 |
|                                 | 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                                   |
|   | 10:15~10:45<br>ライブ配信           |                                       |
| 10:30~11:15<br>かんたんヨガ<br>CHIHO          |                                | 11:15~12:00<br>フィンスイム<br>エクササイズ<br>後藤 |
|   | 11:35~12:20<br>しっかりヨガ<br>CHIHO | 12:15~13:00<br>スイム初級 荒木<br>スイム上級 後藤   |
| 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            |                                       |

過替わりの  
ライブ配信レッスンを  
開催します

| 木                                |                             |                                 |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 第1スタジオ                           | 第2スタジオ                      | プール                             |
|                                  |                             | 10:30                           |
| 10:30~11:15<br>エアロ<br>林          | 10:30~11:00<br>朝の元気体操<br>高津 | 11:00                           |
|                                  | 11:30~12:15<br>ストレッチ系       | 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         |                             | 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>健康ホテイトレーニング<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         | 20:15~20:45<br>初心者&スイム初級<br>渡部  |
|                                  |                             |                                 |
| 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       | 21:00~22:00<br>めだかの学校<br>サークル   |
|                                  | 21:45~22:15<br>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7月～

| 金                                |                          |   |                                     |
|----------------------------------|--------------------------|---|-------------------------------------|
| 第1スタジオ                           | 第2スタジオ                   | グラビティ                                       | プール                                 |
|                                  |                          |   |                                     |
| 10:30~11:30<br>やさしいピラティス<br>藤吉   | 10:30~11:15<br>有酸素系      |   |                                     |
| ★ 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   |   |                                     |
|                                  | 12:40~13:10<br>有酸素系      |   | 13:00~13:30<br>ミットウォーク<br>馬場        |
| 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 本田<br>スィム中級 荒木<br>¥550 | 13:45~14:30<br>スィム初級 本田<br>スィム中級 荒木 |
| ★ 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      |   |                                     |
|                                  | 15:40~16:10<br>トレーニング系   |   |                                     |
|                                  | 16:30~17:15<br>有酸素系      |   |                                     |
|                                  | 17:35~18:20<br>トレーニング系   |   |                                     |
|                                  | ★ 18:40~19:10<br>有酸素系    |   |                                     |
| 19:15~20:00<br>エアロ<br>新道         | ★ 19:30~20:00<br>トレーニング系 |   |                                     |
|                                  | ★ 20:20~21:05<br>ストレッチ系  | 20:15~20:45<br>スィム上級<br>田澤                  |                                     |
| 20:30~21:15<br>ボディコンバット<br>鳥居    |                          | 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 |   |                                     |

| 土                             |                           |  |
|-------------------------------|---------------------------|--|
| 第1スタジオ                        | 第2スタジオ                    | プール  |
|                               |                           |  |
| 10:30~11:15<br>週替わり           | 10:30~11:00<br>有酸素系       | ・7月18日(土)<br>・8月1日(土)<br>・9月19日(土)<br>上記日程は有料レッスン<br>開催の為休講とさせていただきます。 |
|                               | 11:20~12:05<br>ストレッチ系     | 12:05~12:45<br>スノーケリング<br>なぎさひろい                                       |
|                               | 12:30~13:00<br>有酸素系       |  |
| 12:45~13:30<br>ピラティス<br>池田    |                           | ※詳細については<br>館内掲示をご覧ください  |
|                               | 13:50~14:35<br>ステップ<br>池田 |  |
| 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 |
|                               | 11:30~12:15<br>トレーニング系 |                               |
| 11:35~12:20<br>ZUMBA<br>MIWA  |                        |                               |
|                               | 12:35~13:20<br>有酸素系    |                               |
| 13:00~13:45<br>ボディコンバット<br>徳田 |                        |                               |
|                               | 13:40~14:10<br>トレーニング系 |                               |
| 14:15~15:00<br>ボディバランス<br>小森  | 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】  
初級者対象 ...初心者対象  
映像レッスン (予約不要) ...裸足または靴下で参加  
初心者対象 ...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 ...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

★ ...時間・担当者・内容等の変更

# 映像レッスン内容紹介 6月

6/20(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>トレーニング系<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      |
|   | 11:30～12:00<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>用意するもの：マット     |
| 12:55～13:25<br>ストレッチ系<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>用意するもの：マット     | 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>用意するもの：マット      | 12:35～13:20<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット        |
| 13:45～14:15<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット      |   | 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>用意するもの：マット      | 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>用意するもの：マット      |   | 14:30～15:15<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット        |
| 15:25～16:10<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット     | 15:40～16:25<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット   | 15:50～16:35<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット       | 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>用意するもの：マット  | 15:35～16:20<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット     |
| 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 | 17:00～17:30<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット、靴 | 16:30～17:15<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット    | 16:10～16:55<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット    | 16:40～17:10<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット、靴 |
| 17:35～18:05<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット    | 17:35～18:20<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット    | 17:50～18:20<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット    | 17:35～18:20<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット | 17:15～18:00<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット  | 17:30～18:00<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット      |
| 18:25～19:10<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット | 18:40～19:10<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット | 18:40～19:10<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット      | 18:40～19:10<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット  | 18:20～19:05<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット | 18:20～18:50<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット    |
| 19:30～20:15<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット    | 19:30～20:15<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット  | 19:40～20:25<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット    | 19:30～20:15<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット | 19:30～20:00<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット  | 19:15～20:00<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット   |
| 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>用意するもの：マット | 20:55～21:25<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット      | 20:35～21:05<br>ストレッチ系<br><br>用意するもの：マット  |   |   |
| 21:30～22:15<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット    | 21:40～22:10<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット    | 21:45～22:15<br>トレーニング系<br><br>用意するもの：マット   | 21:25～22:10<br>有酸素系<br><br>用意するもの：マット    | <p>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<br/>ください</p> <p>裸足マークが<br/>ついているレッスンは<br/>裸足でご参加ください</p>                             |   |
|   |   |   |  |   |   |

# 映像レッスン内容紹介 7月

7/18(土)10:30～、11:20～の映像レッスンは休講です

| 火   | 水   | 木   | 金  | 土   | 日  |
|---|---|---|--|---|--|
|   | 10:15～10:45<br>ライブ配信<br>30分<br><b>(((○)))東京LIVE配信!!</b><br>【スタジオレッスン代替わりレッスン】<br>田中麻由子<br>用意するもの：マット      |   | 10:30～11:15<br>有酸素系<br>30分<br><b>バレエ/ダンスの融合!</b><br>姿勢改善 体幹安定<br><b>バランスUP!!</b><br>【STAAARTER】ポルドブラ Vol.2 | 10:30～11:00<br>有酸素系<br>20分<br><b>美しく脂肪燃焼!!</b><br>リズミカルに<br><b>有酸素運動</b><br>【STAAARTER】CARDIO WORKOUT | 10:30～11:00<br>ストレッチ系<br>20分<br><b>肩背中への凝り スッキリ解消</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                        |
|   | 11:30～12:15<br>有酸素系<br>45分<br><b>色々なフットパターン チャレンジ!!</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                               | 11:30～12:15<br>ストレッチ系<br>30分<br><b>疲れた体をほぐす</b><br>【STAAARTER】全身ストレッチ                                 | 11:35～12:20<br>トレーニング系<br>40分<br><b>優雅に舞う 脂肪燃焼!</b><br>【STAAARTER】ポルドブラ Vol.2                              | 11:20～12:05<br>ストレッチ系<br>30分<br><b>くびれを45分 つくる ヨガ</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                             | 11:30～12:15<br>トレーニング系<br>30分<br><b>目録せ!メリハリボディ!!</b><br><b>Beat Workout</b><br>【STAAARTER】初級エアロ |
| 12:55～13:25<br>ストレッチ系<br>20分<br><b>呼吸がしやすい 身体へ導く</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                                  | 12:35～13:05<br>トレーニング系<br>30分<br><b>インナーマッスルを鍛えて 骨盤調整</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.3                    | 12:45～13:30<br>トレーニング系<br>45分<br><b>目録せ!メリハリボディ!!</b><br><b>Beat Workout</b><br>【STAAARTER】初級エアロ      | 12:40～13:10<br>有酸素系<br>30分<br><b>激ヤセ!30分 超 ストレス 発散!</b><br><b>格闘技 エクササイズ</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.7  | 12:30～13:00<br>有酸素系<br>30分<br><b>初心者でも大丈夫!!</b><br><b>体と脳を 鍛えるエアロ</b><br>【STAAARTER】初級エアロ             | 12:35～13:20<br>有酸素系<br>45分<br><b>ウエストシェイプアップ!</b><br><b>脂肪燃焼 ラテンダンス</b><br>【STAAARTER】初級エアロ      |
| 13:45～14:15<br>有酸素系<br>30分<br><b>運動不足解消!!</b><br><b>楽しく 脂肪燃焼!</b><br>【STAAARTER】初級エアロ Vol.2               |   | 13:50～14:20<br>有酸素系<br>30分<br><b>美しく脂肪燃焼!!</b><br>リズミカルに<br><b>有酸素運動</b><br>【STAAARTER】CARDIO WORKOUT | 13:30～14:15<br>ストレッチ系<br>30分<br><b>腰周りのストレスを 軽減!!</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                                  |   | 13:40～14:10<br>トレーニング系<br>30分<br><b>体幹強化で 美しい姿勢へ</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                         |
| 14:35～15:05<br>トレーニング系<br>25分<br><b>姿勢が整う 25分</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.4                            | 14:35～15:20<br>有酸素系<br>35分<br><b>パンチ&amp;キックで 脂肪を燃し尽くせ</b><br>【STAAARTER】キックボクシングEX                       | 14:45～15:30<br>ストレッチ系<br>40分<br><b>気持ちよく伸びる 疲れが取れる ストレッチ</b><br>【STAAARTER】ヨガストレッチ                    | 14:35～15:20<br>有酸素系<br>30分<br><b>バレエ/ダンスの融合!</b><br>姿勢改善 体幹安定<br><b>バランスUP!!</b><br>【STAAARTER】ポルドブラ Vol.2 |   | 14:30～15:15<br>有酸素系<br>30分<br><b>色々なフットパターン チャレンジ!!</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                      |
| 15:25～16:10<br>有酸素系<br>30分<br><b>姿勢改善 体幹安定 バランスUP!!</b><br>【STAAARTER】ポルドブラ Vol.2                         | 15:40～16:25<br>ストレッチ系<br>30分<br><b>疲れた体をほぐす</b><br>【STAAARTER】全身ストレッチ                                     | 15:50～16:20<br>トレーニング系<br>30分<br><b>インナーマッスルを鍛えて 骨盤調整</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.3                | 15:40～16:10<br>トレーニング系<br>25分<br><b>姿勢が整う 25分</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.4                             | 15:00～15:45<br>トレーニング系<br>30分<br><b>脂肪燃焼!!</b><br>【STAAARTER】HIIT-サーキットトレーニング                         | 15:35～16:20<br>ストレッチ系<br>30分<br><b>腰周りのストレスを 軽減!!</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                        |
| 16:30～17:15<br>ストレッチ系<br>40分<br><b>気持ちよく伸びる 疲れが取れる ストレッチ</b><br>【STAAARTER】ヨガストレッチ                        | 16:45～17:15<br>トレーニング系<br>30分<br><b>体幹強化で 美しい姿勢へ</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                                  | 16:40～17:25<br>ストレッチ系<br>40分<br><b>くびれを45分 つくる ヨガ</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                             | 16:30～17:15<br>有酸素系<br>45分<br><b>ウエストシェイプアップ!</b><br><b>脂肪燃焼 ラテンダンス</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                | 16:10～16:55<br>有酸素系<br>35分<br><b>パンチ&amp;キックで 脂肪を燃し尽くせ</b><br>【STAAARTER】キックボクシングEX                   | 16:40～17:10<br>トレーニング系<br>30分<br><b>インナーマッスルを鍛えて 骨盤調整</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.3           |
| 17:35～18:05<br>有酸素系<br>30分<br><b>激ヤセ!30分 超 ストレス 発散!</b><br><b>格闘技 エクササイズ</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.7 | 17:35～18:20<br>ストレッチ系<br>30分<br><b>腰周りのストレスを 軽減!!</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                                 | 17:50～18:20<br>有酸素系<br>30分<br><b>運動不足解消!!</b><br><b>楽しく 脂肪燃焼!</b><br>【STAAARTER】初級エアロ Vol.2           | 17:35～18:20<br>トレーニング系<br>40分<br><b>優雅に舞う 脂肪燃焼!</b><br>【STAAARTER】ポルドブラ Vol.2                              | 17:15～18:00<br>ストレッチ系<br>40分<br><b>気持ちよく伸びる 疲れが取れる ストレッチ</b><br>【STAAARTER】ヨガストレッチ                    | 17:30～18:00<br>有酸素系<br>30分<br><b>体と脳を 鍛えるエアロ</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                             |
| 18:25～19:10<br>トレーニング系<br>40分<br><b>優雅に舞う 脂肪燃焼!</b><br>【STAAARTER】ポルドブラ Vol.2                             | 18:40～19:10<br>有酸素系<br>30分<br><b>初心者でも大丈夫!!</b><br><b>体と脳を 鍛えるエアロ</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                 | 18:40～19:10<br>ストレッチ系<br>20分<br><b>肩背中への凝り スッキリ解消</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                             | 18:40～19:10<br>有酸素系<br>20分<br><b>美しく脂肪燃焼!!</b><br>リズミカルに<br><b>有酸素運動</b><br>【STAAARTER】CARDIO WORKOUT      | 18:20～19:05<br>トレーニング系<br>30分<br><b>目録せ!メリハリボディ!!</b><br><b>Beat Workout</b><br>【STAAARTER】初級エアロ      | 18:20～18:50<br>ストレッチ系<br>20分<br><b>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</b><br>【STAAARTER】初級エアロ      |
| 19:30～20:15<br>有酸素系<br>45分<br><b>色々なフットパターン チャレンジ!!</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                               | 19:30～20:15<br>ストレッチ系<br>45分<br><b>くびれを45分 つくる ヨガ</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                                 | 19:40～20:25<br>有酸素系<br>30分<br><b>姿勢改善 体幹安定 バランスUP!!</b><br>【STAAARTER】ポルドブラ Vol.2                     | 19:30～20:00<br>トレーニング系<br>30分<br><b>インナーマッスルを鍛えて 骨盤調整</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.3                     | 19:30～20:00<br>ストレッチ系<br>20分<br><b>呼吸がしやすい 身体へ導く</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                              | 19:15～20:00<br>トレーニング系<br>30分<br><b>脂肪燃焼!!</b><br>【STAAARTER】HIIT-サーキットトレーニング                    |
| 20:40～21:10<br>ストレッチ系<br>20分<br><b>肩背中への凝り スッキリ解消</b><br>【STAAARTER】初級エアロ                                 | 20:35～21:20<br>トレーニング系<br>30分<br><b>脂肪燃焼!!</b><br>【STAAARTER】HIIT-サーキットトレーニング                             | 20:55～21:25<br>ストレッチ系<br>20分<br><b>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</b><br>【STAAARTER】初級エアロ           | 20:20～21:05<br>ストレッチ系<br>30分<br><b>疲れた体をほぐす</b><br>【STAAARTER】全身ストレッチ                                      |   |  |
| 21:30～22:15<br>有酸素系<br>45分<br><b>ウエストシェイプアップ!</b><br><b>脂肪燃焼 ラテンダンス</b><br>【STAAARTER】初級エアロ               | 21:40～22:10<br>有酸素系<br>30分<br><b>激ヤセ!30分 超 ストレス 発散!</b><br><b>格闘技 エクササイズ</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.7 | 21:45～22:15<br>トレーニング系<br>30分<br><b>姿勢が整う 25分</b><br>【STAAARTER】ピラティス入門編 Vol.4                        | 21:25～22:10<br>トレーニング系<br>30分<br><b>目録せ!メリハリボディ!!</b><br><b>Beat Workout</b><br>【STAAARTER】初級エアロ           |   |  |

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

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。