

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 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	
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 スイム中級 本田
13:15～14:00 ボディパンプ 篠田	13:45～14:15 有酸素系	
	14:35～15:05 トレーニング系	
14:30～15:15 ボディバランス 篠田	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	
19:45～20:15 ボディバランス 小森	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	21:05～21:50 スイムトレーニング 鳥居
	21:30～22:15 有酸素系	

水		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30～11:15 かんたんヨガ CHIHOKI	10:30～11:00 ライブ配信	過替わりの ライブ配信レッスン を開催します
11:35～12:20 しっかりヨガ CHIHOKI	11:30～12:15 有酸素系	11:15～12:00 フィンスイム エクササイズ 後藤
12:40～13:10 エアロ 工門	12:35～13:05 トレーニング系	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	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	19:30～20:15 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
10:30～11:15 エアロ 林	10:30～11:00 朝の元気体操 高津	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 健康ボデイトレーニング 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	
	17:50～18:20 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 初心者&スイム初級 渡部
20:45～21:30 ボディアタック 篠田	20:55～21:25 ストレッチ系	21:00～22:00 めだかの学校 サークル
	21:45～22:15 トレーニング系	
2026/7/3更新		

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			
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 スィム初級 本 田 スィム中級 荒 木
14:00		14:00～14:30 徳 田	
★ 14:50～15:20 スリムエクササイズ 鳥 居	14:35～15:20 有酸素系	¥550	
15:00			
	15:40～16:10 トレーニング系		
16:00			
	16:30～17:15 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			
	★ 20:20～21:05 ストレッチ系	20:15～20:45 スィム上級 田 澤	
21:00		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 過替わり	10:30～11:00 有酸素系	・7月18日(土) ・8月1日(土) ・9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
12:45～13:30 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	
14:00～14:45 レズミルズトーン 小 森	13:50～14:35 ステップ 池 田	
★ 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	
13:00～13:45 ボディコンバット 徳 田	12:35～13:20 有酸素系	
	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

【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

【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	
		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		
13:00	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	
16:00	15:40～16:10 トレーニング系		
17:00	16:30～17:15 有酸素系		
18:00	17:35～18:20 トレーニング系		
19:00	18:40～19:10 有酸素系		
20:00 19:15～20:00 エアロ 新 道	19:30～20:00 トレーニング系		
21:00 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	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 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	
13:00～13:45 ボディコンバット 徳 田	12:35～13:20 有酸素系	
14:15～15:00 ボディバランス 小 森	13:40～14:10 トレーニング系	
	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

【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

【営業時間について】

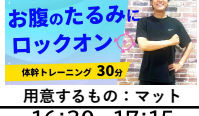
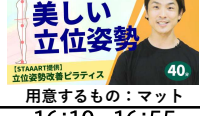
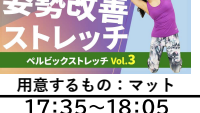
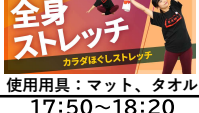
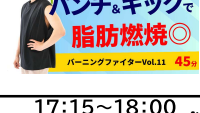
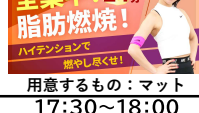
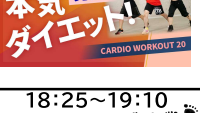
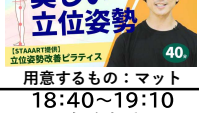
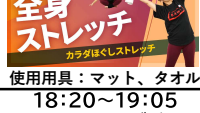
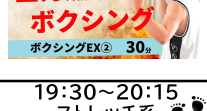
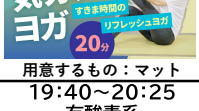
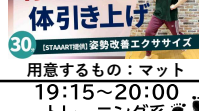
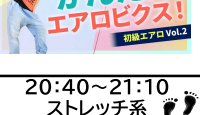
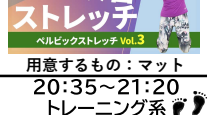
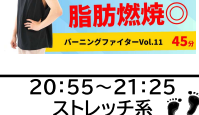
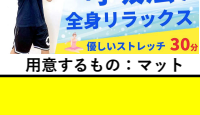
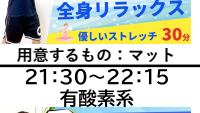
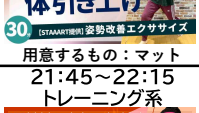
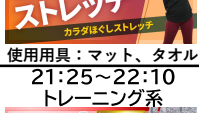
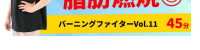
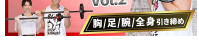
火～金曜
10:00～23:00
土・日曜
10:00～21:00
月曜 休館日

ホームページはこちら→



映像レッスン内容紹介 8月

8/1(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  用意するもの：マット	10:30～11:00 有酸素系  用意するもの：マット	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  用意するもの：マット
12:55～13:25 ストレッチ系  用意するもの：マット	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  用意するもの：マット	12:40～13:10 有酸素系  用意するもの：マット、タオル	12:30～13:00 有酸素系  用意するもの：マット	12:35～13:20 有酸素系  用意するもの：マット
13:45～14:15 有酸素系  用意するもの：マット		13:50～14:20 有酸素系  用意するもの：マット、タオル	13:30～14:15 ストレッチ系  用意するもの：マット、タオル		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  用意するもの：マット		14:30～15:15 有酸素系  用意するもの：マット
15:25～16:10 有酸素系  用意するもの：マット	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  用意するもの：マット
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、タオル	16:30～17:15 有酸素系  用意するもの：マット	16:10～16:55 有酸素系  用意するもの：マット	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  用意するもの：マット	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  用意するもの：マット	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、タオル	17:30～18:00 有酸素系  用意するもの：マット
18:25～19:10 トレーニング系  用意するもの：マット	18:40～19:10 有酸素系  用意するもの：マット	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  用意するもの：マット	18:20～19:05 トレーニング系  用意するもの：マット	18:20～18:50 ストレッチ系  用意するもの：マット
19:30～20:15 有酸素系  用意するもの：マット	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  用意するもの：マット	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  用意するもの：マット
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  用意するもの：マット	20:55～21:25 ストレッチ系  用意するもの：マット	20:20～21:05 ストレッチ系  用意するもの：マット、タオル	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  用意するもの：マット	21:40～22:10 有酸素系  用意するもの：マット	21:45～22:15 トレーニング系  用意するもの：マット	21:25～22:10 トレーニング系  用意するもの：マット		
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。					

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  LIVE 配信!! ストレッチ系 通替わりレッスン 用意するもの: マット		10:30~11:15 有酸素系  簡単!!安心!! 楽しく有酸素運動 初級エアロ 35分 用意するもの: マット	10:30~11:00 有酸素系  楽しく初級者OK!! 脂肪燃焼! 初級エアロ Vol.21 30分 用意するもの: マット	10:30~11:00 ストレッチ系  美ツツイスト ストレッチ 25分 [長編] Beauty Building 用意するもの: マット
	11:30~12:15 有酸素系  燃焼! エアロ ピクス 40分 エアロ Vol.13 用意するもの: マット	11:30~12:15 ストレッチ系  歪み改善メソッド 疲れにくい 体をつくる 香ナビ 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 30分 バレト 引き締め効果 絶大! 用意するもの: マット	11:20~12:05 ストレッチ系  誰でも簡単! リラックス ヨガ 35分 かつらぎヨガ 用意するもの: マット	11:30~12:15 トレーニング系  足/胸/背中/肩甲骨の Beat Workout Vol.3 準備5分+本編30分 用意するもの: マット
12:55~13:25 ストレッチ系  運動音痴でもOK! 骨盤を整える ストレッチ 30分 ペルビックストレッチ Vol.2 使用用具: マット、タオル	12:35~13:05 トレーニング系  30分で目覚める! モテ尻ピラティス かんたん! 引き上げたいもも尻!! 運動音痴でもOK!! 用意するもの: マット	12:45~13:30 トレーニング系  足/胸/背中/肩甲骨の Beat Workout Vol.3 準備5分+本編30分 用意するもの: マット	12:40~13:10 有酸素系  Let's Aerobics! 面替えに 挑戦! 30分 [STAAART提供] 初級エアロ 用意するもの: マット	12:30~13:00 有酸素系  30分 初めての方向け! パンチ&キック 全身シェイプ! 準備5分+本編30分 用意するもの: マット	12:35~13:20 有酸素系  初心者OK!! 体を大きく 使ってダンス 45分 [STAAART提供] 初級HIPHOP 用意するもの: マット
13:45~14:15 有酸素系  30分 初めての方向け! パンチ&キック 全身シェイプ! 準備5分+本編30分 用意するもの: マット		13:50~14:20 有酸素系  ダンスで 全身シェイプ! 30分 [STAAART提供] CARDIO DANCE 用意するもの: マット	13:30~14:15 ストレッチ系  心やすらぐ ヨガ 35分 リラックス効果 絶大! Odaka Flow 用意するもの: マット		13:40~14:10 トレーニング系  ガチ トレーニング 25分 シェイプアップ効果絶大! マッスルトレーニング Vol.1 用意するもの: マット
14:35~15:05 トレーニング系  本気 ダイエット 25分 元プロボクサー 直伝! 用意するもの: マット	14:35~15:20 有酸素系  汗! 脂肪燃焼!! 35分 [STAAART提供] ボクシングエクササイズ 用意するもの: マット	14:45~15:30 ストレッチ系  魅せるヨガ! 後ろ姿 40分 スタイルアップヨガ 用意するもの: マット	14:35~15:20 有酸素系  簡単!!安心!! 楽しく有酸素運動 初級エアロ 35分 用意するもの: マット		14:30~15:15 有酸素系  燃焼! エアロ ピクス 40分 エアロ Vol.13 用意するもの: マット
15:25~16:10 有酸素系  燃焼! エアロ ピクス 40分 エアロ Vol.13 用意するもの: マット	15:40~16:25 ストレッチ系  誰でも簡単! リラックス ヨガ 35分 かつらぎヨガ 用意するもの: マット	15:50~16:20 トレーニング系  30分で目覚める! モテ尻ピラティス かんたん! 引き上げたいもも尻!! 運動音痴でもOK!! 用意するもの: マット	15:40~16:10 トレーニング系  ガチ トレーニング 25分 シェイプアップ効果絶大! マッスルトレーニング Vol.1 用意するもの: マット	15:00~15:45 トレーニング系  体コントロールして動かす!! 35分 姿勢改善 筋力バランス ピラティス 左右のバランスを整える 用意するもの: マット	15:35~16:20 ストレッチ系  歪み改善メソッド 疲れにくい 体をつくる 香ナビ 用意するもの: マット
16:30~17:15 ストレッチ系  魅せるヨガ! 後ろ姿 40分 スタイルアップヨガ 用意するもの: マット	16:45~17:15 トレーニング系  基礎代謝もアップ! おうちで ガッチリ 鍛える! 20分 モテ尻BODYトレーニング 用意するもの: マット	16:40~17:25 ストレッチ系  心やすらぐ ヨガ 35分 リラックス効果 絶大! Odaka Flow 用意するもの: マット	16:30~17:15 有酸素系  簡単!!安心!! 楽しく有酸素運動 初級HIPHOP 45分 用意するもの: マット	16:10~16:55 有酸素系  汗! 脂肪燃焼!! 35分 [STAAART提供] ボクシングエクササイズ 用意するもの: マット	16:40~17:10 トレーニング系  30分で目覚める! モテ尻ピラティス かんたん! 引き上げたいもも尻!! 運動音痴でもOK!! 用意するもの: マット
17:35~18:05 有酸素系  Let's Aerobics! 面替えに 挑戦! 30分 [STAAART提供] 初級エアロ 用意するもの: マット	17:35~18:20 ストレッチ系  歪み改善メソッド 疲れにくい 体をつくる 香ナビ 用意するもの: マット	17:50~18:20 有酸素系  30分 初めての方向け! パンチ&キック 全身シェイプ! 準備5分+本編30分 用意するもの: マット	17:35~18:20 トレーニング系  トレーナー直伝! 体を変える 魔法のコアトレ! 40分 体幹トレーニング 用意するもの: マット	17:15~18:00 ストレッチ系  誰でも簡単! リラックス ヨガ 35分 かつらぎヨガ 用意するもの: マット	17:30~18:00 有酸素系  Let's Aerobics! 面替えに 挑戦! 30分 [STAAART提供] 初級エアロ 用意するもの: マット
18:25~19:10 トレーニング系  脂肪燃焼 エクササイズ 30分 引き締め効果 絶大! バレト 用意するもの: マット	18:40~19:10 有酸素系  ダンスで 全身シェイプ! 30分 [STAAART提供] CARDIO DANCE 用意するもの: マット	18:40~19:10 ストレッチ系  芸能人養成校 講師直伝! 細長くなる ストレッチ 20分 体長が伸びるストレッチ 用意するもの: マット	18:40~19:10 有酸素系  運動不足解消! 楽しく 脂肪燃焼! 初級エアロ Vol.21 30分 用意するもの: マット	18:20~19:05 トレーニング系  足/胸/背中/肩甲骨の Beat Workout Vol.3 準備5分+本編30分 用意するもの: マット	18:20~18:50 ストレッチ系  体コントロールして動かす!! 30分 姿勢改善 筋力バランス ピラティス 左右のバランスを整える 用意するもの: マット
19:30~20:15 有酸素系  誰でも簡単!!安心!! 楽しく有酸素運動 初級エアロ 35分 用意するもの: マット	19:30~20:15 ストレッチ系  心やすらぐ ヨガ 35分 リラックス効果 絶大! Odaka Flow 用意するもの: マット	19:40~20:25 有酸素系  汗! 脂肪燃焼!! 35分 [STAAART提供] ボクシングエクササイズ 用意するもの: マット	19:30~20:00 トレーニング系  30分で目覚める! モテ尻ピラティス かんたん! 引き上げたいもも尻!! 運動音痴でもOK!! 用意するもの: マット	19:30~20:00 ストレッチ系  芸能人養成校 講師直伝! 細長くなる ストレッチ 20分 体長が伸びるストレッチ 用意するもの: マット	19:15~20:00 トレーニング系  体コントロールして動かす!! 35分 姿勢改善 筋力バランス ピラティス 左右のバランスを整える 用意するもの: マット
20:40~21:10 ストレッチ系  美ツツイスト ストレッチ 25分 [長編] Beauty Building 用意するもの: マット	20:35~21:20 トレーニング系  トレーナー直伝! 体を変える 魔法のコアトレ! 40分 体幹トレーニング 用意するもの: マット	20:55~21:25 ストレッチ系  運動音痴でもOK! 骨盤を整える ストレッチ 30分 ペルビックストレッチ Vol.2 使用用具: マット、タオル	20:20~21:05 ストレッチ系  魅せるヨガ! 後ろ姿 40分 スタイルアップヨガ 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  燃焼! エアロ ピクス 40分 エアロ Vol.13 用意するもの: マット	21:40~22:10 有酸素系  30分 初めての方向け! パンチ&キック 全身シェイプ! 準備5分+本編30分 用意するもの: マット	21:45~22:15 トレーニング系  本気 ダイエット 25分 元プロボクサー 直伝! 用意するもの: マット	21:25~22:10 トレーニング系  足/胸/背中/肩甲骨の Beat Workout Vol.3 準備5分+本編30分 用意するもの: マット		
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。					