

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
10:30～11:15 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 スイム初級 本田 スイム上級 田澤
13:15～14:00 ボディパンプ 篠 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	
19:45～20:15 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	21:00～22:00 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
10:30～11:15 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	19:30～20:15 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	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	
20:45～21:30 ボディアタック 篠 田	20:55～21:25 ストレッチ系	20:30～21:00 スイム上級 田 澤
	21:45～22:15 トレーニング系	21:05～21:50 スイムトレーニング 鳥 居

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
10:30～11:30 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	14:00～14:30 スィム初級 荒 木 スィム中級 本 田	13:45～14:30
14:50～15:20 スリムエクササイズ 鳥 居	14:35～15:20 有酸素系	¥550	
	15:40～16:10 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 有酸素系		
19:15～20:00 エアロ 新 道	19:30～20:00 トレーニング系		
20:30～21:15 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 週替わり	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	
14:00～14:45 レズミルストーン 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	
	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	
	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



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 スィム中級 田 澤 スィム上級 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	
11:35～12:20 しっかりヨガ CHIHO	11:30～12:15 有酸素系	11:15～12:00 フィンスイム エクササイズ 荒 木
		12:15～13:00 スィム中級 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 スィム中級 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	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 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 健康ホテイトレーニン 恭 子	13:50～14:20 有酸素系	13:45～14:30 スィムトレーニング 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 スィム上級 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	
	★ 21:40～22:10 有酸素系	21:05～21:50 スィムトレーニング 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	
11:00		
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 ミットウォーク 馬 場
14:00 13:45～14:30 エアロ 池 田	13:30～14:15 ストレッチ系	13:45～14:30 スイム初級 荒 木 スイム中級 本 田
15:00 ★ 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	
16:00	★ 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	
20:00	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
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	20:45～21:15 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 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 いただきます。
	11:20～12:05 ストレッチ系	
12:30 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
	※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 14:00～14:45 レズミルズトーン 小 森		
15:05 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		

日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30 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 11:35～12:20 ZUMBA MIWA	11:30～12:15 トレーニング系	
13:00 13:00～13:45 ボディコンバット 徳 田	12:35～13:20 有酸素系	
★ 14:05 14:05～14:50 ボディバランス 小 森	★ 13:40～14:10 トレーニング系	
★ 15:15 15:15～15:45 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	

【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

【営業時間について】

火～金曜
10:00～23:00

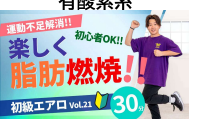
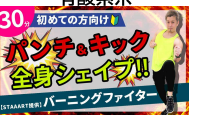
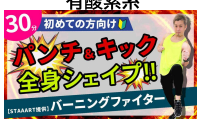
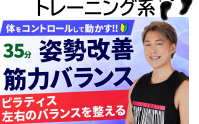
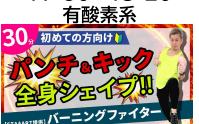
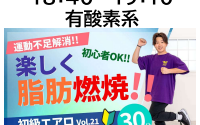
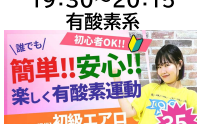
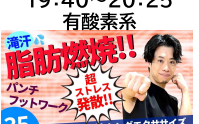
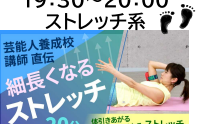
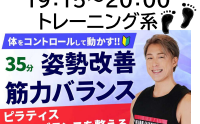
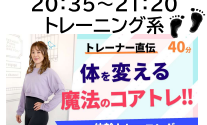
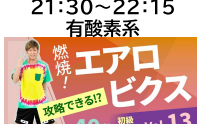
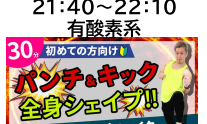
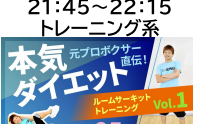
土・日曜
10:00～21:00

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 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  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  準備5分+本編30分
12:55～13:25 ストレッチ系  使用用具: マット、タオル	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  準備5分+本編30分	12:40～13:10 有酸素系  用意するもの: マット	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  準備5分+本編30分
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	13:30～14:15 ストレッチ系  用意するもの: マット		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	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	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  準備5分+本編30分	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  使用用具: マット、タオル	20:20～21:05 ストレッチ系  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  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  準備5分+本編30分		

○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

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 咲良 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!! 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OK!! 初心者OK!! 45分 エアロ ピクス Vol.18 用意するもの：マット	11:30～12:15 ストレッチ系 膝腰不調 撃退 30分 STAAART提供 膝腰改善EX 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 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↑↑ 息を整え 深い眠りへ 45分 今更くっすり眠れる 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 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 1人1人に合わせてエクササイズ! STAAART提供 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/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 Vol.8 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 Vol.8 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回組+3セット 体幹シェイプアップトレーニング STAAART提供 用意するもの：マット
14:35～15:05 トレーニング系 腹式呼吸にエクササイズ!! お腹引き締め ＆ヒップアップ 30分 シェイプアップエクササイズ 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 Vol.6 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 45分 デトックスフローヨガ 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20分 用意するもの：マット
15:25～16:10 有酸素系 おうちでOK!! 初心者OK!! 45分 エアロ ピクス Vol.18 用意するもの：マット	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 1人1人に合わせてエクササイズ! STAAART提供 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 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 胸に貼るストレッチに 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 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 30分 STAAART提供 膝腰改善EX 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 45分 デトックスフローヨガ 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回組+3セット 体幹シェイプアップトレーニング STAAART提供 用意するもの：マット	16:40～17:25 ストレッチ系 睡眠の質向上↑↑ 息を整え 深い眠りへ 45分 今更くっすり眠れる 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! 35分 初級 ダンスエアロ 7	16:10～16:55 有酸素系 激ヤセ!! 40分 超 格闘技 エクササイズ Vol.6 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20分 用意するもの：マット	17:35～18:20 ストレッチ系 膝腰不調 撃退 30分 STAAART提供 膝腰改善EX 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 用意するもの：マット	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 用意するもの：マット	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 45分 デトックスフローヨガ 用意するもの：マット	17:15～18:00 有酸素系 おうちでOK!! 初心者OK!! 45分 エアロ ピクス Vol.18 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 35分 引き締め効果 絶対!! バレット 用意するもの：マット	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 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 用意するもの：マット	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 腹式呼吸にエクササイズ!! お腹引き締め ＆ヒップアップ 30分 シェイプアップエクササイズ 用意するもの：マット	19:30～20:00 トレーニング系 目指せ!! 理想の美BODY 1人1人に合わせてエクササイズ! STAAART提供 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 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 胸に貼るストレッチに 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 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 30分 シェイプアップエクササイズ 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 30分 STAAART提供 膝腰改善EX 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 Vol.6 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20分 用意するもの：マット	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。					