

# Lesson STUDIO/POOL

# SCHEDULE

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	
9:15-10:00	リラックスヨガ 石井 聖海	9:30-10:15 太極拳 高橋 夕夏					9:15-10:00 リラックスヨガ 山下 綾乃	9:30-10:30 ハタヨガ Yumiko		9:30-10:15 ハタヨガ 鶴見 泉	9:15-10:15 スローフローヨガ natsu			9:15-10:00 リラックスヨガ IKUMI	9:00-10:00 4レインフリー	9:30-10:15 エアロ初級 有我 京子			
10:00-10:15				10:00-10:45 バレトン 高田 まゆみ	10:00-10:45 Sintex 柴原 瑛司	10:15-11:00 アクアピクス 松崎 たまき	10:15-11:00 ZUMBA Kei			10:30-11:15 フラダンス 香取 ミミコ		10:15-10:35 青泳ぎ	9:30-12:30 キッズ スクール	10:15-11:00 骨盤矯正トレーニング IKUMI	9:00-12:30 キッズ スクール	10:30-11:15 ジャイロキネシス 中村 静恵	10:30-11:15 筋膜ケア 有我 京子	10:30-11:00 アクアピクス natsu	
10:15-11:00	ボディメンテナンス 中村 静恵											10:40-11:00 バタフライ							
11:00-11:15		10:45-11:30 健康作り体操 スタッフ	11:00-11:30 キッズ スクール	11:00-11:45 エアロ初級 柴原 瑛司	11:00-12:15 キッズ スクール	11:30-11:50 クロール	11:15-12:00 ヘルピック ストレッチ 三宅 さゆり	11:00-11:45 キッズ スクール	11:00-11:30 キッズ スクール	11:30-12:15 POPピラティス RIO	11:00-12:15 キッズ スクール	11:45-12:30 アクア コンディショニング 井村 美香		11:15-17:15 キッズ スクール	11:00-11:30 4レインフリー	11:30-13:00 キッズ スクール	11:30-12:15 リラックスヨガ MOANA	11:15-12:00 アクアフィットネス natsu	
11:15-12:00	エアロ初級 増田 深雪																		
12:00-12:15		12:15-13:15 ハタヨガ Yumiko	12:00-12:45 アクア コンディショニング 松崎 たまき	12:00-12:45 ハタヨガ 堀川 真希	12:30-13:15 ピラティス 吉田 太一	13:15-14:00 アクア ウォーキング スタッフ	12:30-13:00 コンディショニング ストレッチ スタッフ	12:15-13:00 はじめてアクア 関野 さくら	12:15-13:00 はじめてアクア 関野 さくら	12:45-13:30 ラテンエアロ 横山 和加	12:30-13:15 健康作り体操 スタッフ	13:30-14:15 アクア ウォーキング スタッフ			12:30-13:30 エアロ初級 稲葉 里砂		12:30-13:15 はじめてダンス MOANA		
12:15-13:00	ステップ初級 増田 深雪																		
13:00-13:15																			
13:15-14:00			13:00-14:00 上級スイム スタッフ																
14:00-14:15																			
14:15-15:00	14:00-14:45 リラックスヨガ 石坂 絵理	14:45-15:45 キッズ スクール	14:30 4レインフリー	14:30-15:30 バレエ 金井 さと子															
15:00-16:00	フロアバレエ Kaho		15:30 4レインフリー																
16:00-16:15																			
16:15-17:00	16:45-21:00 キッズ スクール	16:45-21:15 キッズ スクール		15:45-21:00 キッズ スクール	14:45-18:45 キッズ スクール	14:30-18:45 キッズ スクール													
17:00-17:15																			
17:15-18:00																			
18:00-18:15																			
18:15-19:00																			
19:00-19:15																			
19:15-20:00																			
20:00-20:15																			
20:15-21:00																			
21:00-21:15																			
21:15-22:00																			

## 各レッスン共通 注意事項

- ・レッスン開始5分をすぎた場合、途中参加はできません
- ・各スタジオ限られたスペースの中で譲り合ってください
- ・レッスン開始前の他人の場所取りは禁止とさせていただきます
- ・担当インストラクターの指示に従ってご参加ください

- ・こまめに水分補給をするように心がけてご参加ください
- ・レッスンで使用する道具は担当インストラクターの指示に従ってご利用ください
- ・祝日などレッスンスケジュールを変更する場合がございます
- ・レッスンを急遽代行・休講することがあります。代行・休講の情報は  
れんらくアプリにてご連絡いたします

# LESSON INFORMATION

PAL-BALL

SPORTSCLUB

SWIM  
DANCE  
FITNESS  
HOTSTUDIO

## PAL-BALL's Lesson

レッスン名	時間		
健康作り体操	45min		健康寿命延伸を目的としたストレッチ体操や筋力向上運動を行うクラスです。
コンディショニング ストレッチ	30min		身体を整え機能向上を目的としたストレッチクラスです。 無理な負担をかけずにゆっくり身体を伸ばしていきます。

## Yoga

レッスン名	時間		
ハタヨガ	45min		意識的な呼吸に合わせて身体の内側からバランスを整え、身体を芯づくり、柔軟性、バランス力の向上を目指すクラスです。
リラクソヨガ	45min		ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、座るポーズ、ねじるポーズを中心に基本的なヨガの動きをゆっくり楽しむクラスです。
スローフローヨガ	45min		ゆっくりと動きながらヨガの呼吸、基本的なヨガのポーズを楽しむクラスです。

## Conditioning

レッスン名	時間		
ヘルピックストレッチ	45min		下半身美人になりたい方必見！ヘルピック（骨盤）周辺の筋肉を鍛えて、身体のバランスを整えましょう。
ボディメンテナンス	45min		各関節をダイナミックに動かし、関節の可動域と柔軟性の向上を目指すクラスです。
ジャイロキネシス	45min		身体の真ん中にある背骨を様々な方向に動かしながら、しなやかに強い健康な身体を目指しましょう。
筋膜ケア	45min		筋肉を覆う膜（筋膜）をテニスボールやボールでほぐすことにより、柔軟性向上、機能障害予防に役立つプログラムです。
Sintex	45min		背骨の動きに合わせた呼吸のあり方もとても大切にしてくクラスです。ストレッチなどで自律神経リズムが乱れ、体調が優れず元気が出ないと感じる方々にも、おススメのクラスです。
骨盤矯正トレーニング	45min		骨盤を支える周りの筋力の向上、調整をするプログラムです。骨盤の歪みが気になる方におススメのクラスです。
ピラティス	45min		身体の深層部にあるインナーマッスルを強化して身体全体のバランスを整えることで自由自在に動く身体を目指すクラスです。
フロップスピラティス	45min		小さな道具を使い通常のピラティスより多くの気づきや強度や難易度の幅が広がったクラスです。
POP ピラティス	45min		ピラティスの基本動きに有酸素運動や筋トレを組み合わせたトータルボディワークアウトです。楽しみながらボディメイクを目指すクラスです。

## Aerobics/STEP

レッスン名	時間		
エアロ初級	45min		エアロビクスの基本動作を確認したい方、音楽に合わせて身体を動かしたい方におススメのプログラムです。
エアロ初級	45min		エアロビクスの基本動作を覚えて、楽しく身体を動かします。運動量をアップさせたい方におススメです。
ステップ初級	45min		ステップの基本動作を確認したい方、ステップ台を使って音楽に合わせて身体を動かしたい方におススメのプログラムです。
ステップ初級	45min		ステップの基本動作に慣れたクラスです。ステップ台を使って様々なコンビネーションを楽しみながら、頭も身体も使うクラスです。
ラテンエアロ	45min		ラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスです。
Dance Fit	45min		Dance と Fitness を融合させたクラスです。ダンスの要素を多く取り入れ楽しく身体を動かすクラスです。

## Dance&Culture

レッスン名	時間		
ZUMBA	45min		世界中の音楽を楽しみながら動く、シェイプアップ＆ダンスプログラムです。ラテンの世界に身を任せてパーティー感覚で楽しめるクラスです！
K-POP ダンスエアロ	45min		流行りの K-POP でダンスエアロ！楽しく、オシャレに踊りながらシェイプアップ！
はじめてダンス	45min		HIPHOP や JAZZ などのジャンルを音楽に合わせて楽しむクラス。個性溢れるインストラクターの振り付けを楽しんでください！
バレトン	45min		バレエ、ヨガ、ピラティス、コンディショニングの要素をバランス良くおこなうプログラムです。素足で行うことで体幹を強化し、美しい身体を作ります。
DISCO WORLD	45min		70年代から90年代まで一世を風靡した懐かしの音楽と定番のステップをフィットネス風にアレンジしたクラスです。
バレエ	60min		身体の奥から指先までに意識を向け、踊ることを楽しみながら強くしなやかな身体を作っていきます。
フロアバレエ	60min		バレエの基礎トレーニングを取り入れたクラス。柔軟性を高め、代謝を上げることができるので痩せやすい体質にしたい方、肩こり解消したい方にもおススメです。
太極拳	45min		中国古来の武術をベースに、穏やかな動作で身体の新陳代謝を活性化します。ゆっくりとした動きで呼吸を整え、健康増進につなげます。
フラダンス	45min		ゆったりとしたハワイアンミュージックに乗せてしなやかに踊ります。ゆっくりと脚や腰回りの筋肉を使うことでシェイプアップ効果も期待できます。
ポル・ド・ブラ	45min		バレエとピラティスが融合して、音楽に合わせて行うコンディショニングエクササイズクラスです。

## Swimming

レッスン名	時間		
クロール	20min		クロールのキック動作・プル動作・呼吸・コンビネーションを学ぶクラスです。
背泳ぎ	20min		背泳ぎのキック動作・プル動作・呼吸・コンビネーションを学ぶクラスです。
平泳ぎ	20min		平泳ぎのキック動作・プル動作・呼吸・コンビネーションを学ぶクラスです。
バタフライ	20min		バタフライのキック動作・プル動作・呼吸・コンビネーションを学ぶクラスです。
上級レッスン	60min		4泳法の応用やレベルアップを目指すクラスです。泳ぎに磨きをかけたい方、ワンランク上の泳ぎを目指している方へ！

## Aquabics

レッスン名	時間		
はじめてアクア	45min		プールがはじめての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
アクアビクス	45min		水の抵抗を利用しながら、音楽に合わせて身体を動かす脂肪燃焼クラスです。
アクアウォーキング	45min		水の抵抗を利用し、水中を歩く有酸素運動のクラスです。
アクアフィットネス	45min		身体の動きをコントロールしながら関節などの強化、シェイプアップを目指します。音楽に合わせて有酸素運動を行うクラスです。
アクアコンディショニング	45min		水の特性を利用して身体の機能を調整していくクラスです。

... はじめての方でも安全にご参加いただけるレッスンです。

... 室内シューズが必要なレッスンです。