

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レッスンフリー | 9:30-10:15 エアロ初級 有我 京子 | | | |
| 10:00 | | | | 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 ZUMBA Kei | | | 10:30-11:15 フラダンス 香取 ミミコ | | | 10:30-11:15 骨盤矯正トレーニング IKUMI | 10:00-10:30 キッズ スクール | 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 | |
| 11:00 | 10:15-11:00 ボディメンテナンス 中村 静恵 | 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 | 11:15-12:00 アクアピクス 松崎 たまき | 11:15-12:00 ヘルピック ストレッチ 三宅 さゆり | | | 11:30-12:15 POPピラティス RIO | 11:00-12:15 キッズ スクール | 11:10-11:30 パタフライ スタッフ | 11:30-12:15 キッズ スクール | 11:15-17:15 キッズ スクール | 11:00-11:30 4レッスンフリー | 11:30-13:00 キッズ スクール | | 11:15-12:00 アクアフィットネス natsu | |
| 12:00 | 11:15-12:00 エアロ初級 増田 深雪 | | 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 | 12:15-12:35 クロール スタッフ | 12:40-13:00 平泳ぎ 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 | 12:45-13:30 ラテンエアロ 横山 和加 | 12:30-13:15 健康作り体操 スタッフ | 12:45-13:30 エアロ初級 稲葉 里砂 | 12:30-13:30 4レッスンフリー | 12:45-13:30 アクア ウォーキング スタッフ | 12:30-13:15 リラックスヨガ MOANA | | 12:15-12:00 アクアフィットネス natsu |
| 13:00 | 12:15-13:00 ステップ初級 増田 深雪 | 12:15-13:15 ハタヨガ Yumiko | 13:00-14:00 上級スイム スタッフ | 13:30-14:15 プロップス 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 | 13:15-14:00 アクア フィットネス 中村 静恵 | | | 13:45-14:30 K-POPダンスエアロ 横山 和加 | 13:30-14:15 アクア ウォーキング スタッフ | 13:45-14:30 ホル・ド・ブラ 稲葉 里砂 | 13:45-14:30 キッズ スクール | 13:30-14:15 はじめてダンス 三宅 さゆり | 13:30-14:30 4レッスンフリー | 14:30-15:15 ヘルピック ストレッチ 三宅 さゆり | | | |
| 14:00 | 14:00-14:45 リラックスヨガ 石坂 絵理 | | | 14:30-15:30 バレエ 金井 さと子 | | | | | | 14:30-15:15 ステップ初級 青木 優 | 14:45-15:45 キッズ スクール | 14:45-15:30 キッズ スクール | 14:45-16:45 キッズ スクール | 14:45-16:45 キッズ スクール | 14:30-17:00 キッズ スクール | | | | |
| 15:00 | 15:00-16:00 フロアバレエ Kaho | 14:45-15:45 キッズ スクール | 14:30 15:30 4レッスンフリー | | | | | | | 15:30-16:15 エアロ初級 青木 優 | | | 15:45-21:15 キッズ スクール | 15:45-20:00 キッズ スクール | 14:30-18:45 キッズ スクール | 15:45-21:15 キッズ スクール | 14:45-20:00 キッズ スクール | 14:30-18:45 キッズ スクール | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 16:45-21:00 キッズ スクール | 16:45-21:15 キッズ スクール | 14:30-18:45 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 | 16:45-21:15 キッズ スクール | 16:45-20:00 キッズ スクール | 14:30-18:45 キッズ スクール | 15:45-21:15 キッズ スクール | 14:45-20:00 キッズ スクール | 14:30-18:45 キッズ スクール | 15:45-21:15 キッズ スクール | 14:45-20:00 キッズ スクール | 14:30-18:45 キッズ スクール | 17:30-18:15 ステップ初級 幸田 倫史 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 選手コース | | | 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 選手コース | | | | | | | | | | 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 選手コース | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 アクアピクス 関野 さくら | | | 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 初級スイム スタッフ | | | 20:15-21:00 DISCO WORLD Yuri | | | 20:15-21:00 はじめてダンス 曾根 孝 | 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 アクアウォーキング スタッフ | | | | | | |
| 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 | | |
|-------------|-------|--|--|
| ヘルビックスストレッチ | 45min | | 下半身美人になりたい方必見！ヘルビック（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てる方々にも、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て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。 |
| ボル・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。