

# Lesson STUDIO/POOL

# SCHEDULE

**PAL-BALL**  
SPORTSCLUB  
SWIM  
DANCE  
FITNESS

| 月曜日                                       |  |  |  | 火曜日                                           |  |  |  | 木曜日                                        |  |  |  | 金曜日                                     |  |  |  | 土曜日                              |  |  |  | 日曜日                                           |  |  |  |
|-------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------|--|--|--|----------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------|--|--|--|
|                                           |  |  |  |                                               |  |  |  |                                            |  |  |  |                                         |  |  |  |                                  |  |  |  |                                               |  |  |  |
| A<br>STUDIO                               |  |  |  | A<br>STUDIO                                   |  |  |  | A<br>STUDIO                                |  |  |  | A<br>STUDIO                             |  |  |  | A<br>STUDIO                      |  |  |  | A<br>STUDIO                                   |  |  |  |
| DANCE<br>STUDIO                           |  |  |  | DANCE<br>STUDIO                               |  |  |  | DANCE<br>STUDIO                            |  |  |  | DANCE<br>STUDIO                         |  |  |  | DANCE<br>STUDIO                  |  |  |  | DANCE<br>STUDIO                               |  |  |  |
| SWIM<br>POOL                              |  |  |  | SWIM<br>POOL                                  |  |  |  | SWIM<br>POOL                               |  |  |  | SWIM<br>POOL                            |  |  |  | SWIM<br>POOL                     |  |  |  | SWIM<br>POOL                                  |  |  |  |
| 9:15-10:00<br>リラックスヨガ<br>45 石井 聖海         |  |  |  |                                               |  |  |  | 9:15-10:00<br>リラックスヨガ<br>45 YUKA           |  |  |  | 9:30-10:15<br>ハタヨガ<br>45 鶴見 泉           |  |  |  | 9:30-12:30<br>キッズ<br>スクール        |  |  |  | 9:30-10:15<br>エアロ初級<br>45 有我 京子               |  |  |  |
| 10:15-11:00<br>ボディメンテナン<br>45 中村 静恵       |  |  |  | 10:00-10:45<br>バレトン<br>45 高田 まゆみ              |  |  |  | 10:15-11:00<br>ZUMBA<br>45 Kei             |  |  |  | 10:30-11:15<br>フラダンス<br>45 香取 ミミコ       |  |  |  | 9:00-12:30<br>キッズ<br>スクール        |  |  |  | 10:30-11:15<br>ジャイロキネシス<br>45 中村 静恵           |  |  |  |
| 11:15-12:00<br>エアロ初級<br>45 増田 深雪          |  |  |  | 11:00-11:45<br>背骨<br>コンディショニング<br>45 柴原 瑛司    |  |  |  | 11:15-12:00<br>ベルビック<br>ストレッチ<br>45 三宅 さゆり |  |  |  | 11:30-12:15<br>はじめてダンス<br>45 曽根 孝       |  |  |  | 11:15-17:15<br>キッズ<br>スクール       |  |  |  | 11:30-13:00<br>キッズ<br>スクール                    |  |  |  |
| 12:15-13:00<br>エアロ中級<br>45 増田 深雪          |  |  |  | 12:30-13:15<br>ハタヨガ<br>45 堀川 真希               |  |  |  | 13:15-14:15<br>Dance Fit<br>60 青木 優        |  |  |  | 13:45-14:30<br>K-POP ダンスエアロ<br>45 横山 和加 |  |  |  | 12:45-13:30<br>エアロ初級<br>45 稲葉 里砂 |  |  |  | 13:30-14:15<br>はじめてダンス<br>45 三宅 さゆり           |  |  |  |
| 14:00-14:45<br>リラックスヨガ<br>45 石坂 絵理        |  |  |  | 13:30-14:15<br>コア&ストレングス<br>ピラティス<br>45 吉田 太一 |  |  |  | 14:30-15:30<br>エアロ初級<br>60 青木 優            |  |  |  | 14:45-15:30<br>ハタヨガ<br>45 下村 敦子         |  |  |  | 14:45-16:45<br>キッズ<br>スクール       |  |  |  | 14:30-15:15<br>ヘルビック<br>ストレッチ<br>45 三宅 さゆり    |  |  |  |
| 15:00-16:00<br>はじめての<br>バーレッスン<br>60 Kaho |  |  |  | 14:30-15:30<br>バレエ<br>60 金井 さと子               |  |  |  | 16:45-21:15<br>キッズ<br>スクール                 |  |  |  | 15:45-21:15<br>キッズ<br>スクール              |  |  |  | 17:30-18:15<br>エアロ初級<br>45 幸田 倫史 |  |  |  | 17:30-18:15<br>エアロ初級<br>45 幸田 倫史              |  |  |  |
| 16:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                |  |  |  | 15:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                    |  |  |  | 16:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                 |  |  |  | 15:45-21:15<br>キッズ<br>スクール              |  |  |  | 17:30-18:15<br>エアロ初級<br>45 幸田 倫史 |  |  |  | 18:30-19:15<br>ファンクショナル&<br>ストレッチ<br>45 幸田 倫史 |  |  |  |
| 17:00-18:45<br>キッズ<br>スクール                |  |  |  | 14:30-18:45<br>キッズ<br>スクール                    |  |  |  | 14:30-18:45<br>キッズ<br>スクール                 |  |  |  | 14:30-18:45<br>キッズ<br>スクール              |  |  |  | 13:30-17:00<br>キッズ<br>スクール       |  |  |  | 18:30-19:15<br>ファンクショナル&<br>ストレッチ<br>45 幸田 倫史 |  |  |  |
| 18:00-19:45<br>キッズ<br>スクール                |  |  |  | 15:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                    |  |  |  | 16:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                 |  |  |  | 15:45-21:15<br>キッズ<br>スクール              |  |  |  | 17:30-18:15<br>エアロ初級<br>45 幸田 倫史 |  |  |  | 18:30-19:15<br>ファンクショナル&<br>ストレッチ<br>45 幸田 倫史 |  |  |  |
| 19:00-20:45<br>キッズ<br>スクール                |  |  |  | 15:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                    |  |  |  | 16:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                 |  |  |  | 15:45-21:15<br>キッズ<br>スクール              |  |  |  | 17:30-18:15<br>エアロ初級<br>45 幸田 倫史 |  |  |  | 18:30-19:15<br>ファンクショナル&<br>ストレッチ<br>45 幸田 倫史 |  |  |  |
| 20:00-21:45<br>キッズ<br>スクール                |  |  |  | 15:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                    |  |  |  | 16:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                 |  |  |  | 15:45-21:15<br>キッズ<br>スクール              |  |  |  | 17:30-18:15<br>エアロ初級<br>45 幸田 倫史 |  |  |  | 18:30-19:15<br>ファンクショナル&<br>ストレッチ<br>45 幸田 倫史 |  |  |  |
| 21:00-22:00<br>キッズ<br>スクール                |  |  |  | 15:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                    |  |  |  | 16:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                 |  |  |  | 15:45-21:15<br>キッズ<br>スクール              |  |  |  | 17:30-18:15<br>エアロ初級<br>45 幸田 倫史 |  |  |  | 18:30-19:15<br>ファンクショナル&<br>ストレッチ<br>45 幸田 倫史 |  |  |  |
| 22:00-23:00<br>キッズ<br>スクール                |  |  |  | 15:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                    |  |  |  | 16:45-21:00<br>キッズ<br>スクール                 |  |  |  | 15:45-21:15<br>キッズ<br>スクール              |  |  |  | 17:30-18:15<br>エアロ初級<br>45 幸田 倫史 |  |  |  | 18:30-19:15<br>ファンクショナル&<br>ストレッチ<br>45 幸田 倫史 |  |  |  |

## 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。急遽の代行・休講情報についてはメッセージ配信にてご連絡いたします

# LESSON INFORMATION

PAL-BALL  
SPORTSCLUB  
SWIM  
DANCE  
FITNESS

## 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。 |

## Yoga

| レッスン名    | 時間                  |                                                                                     |                                                            |
|----------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ハタヨガ     | 45min<br>・<br>60min |    | 意識的な呼吸に合わせ身体の内側からバランスを整え、身体 of 芯づくり、柔軟性、バランス力の向上を目指すクラスです。 |
| リラックスヨガ  | 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    |                                                                                     |                                                                                                       |
|---------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ヘルベックストレッチ          | 45min |  | 下半身美人になりたい方必見！ヘルベック（骨盤）周辺の筋肉を鍛えて、身体 of 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 of 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すでしょう。                                                     |
| 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。                                               |
| 背骨コンディショニング         | 45min |  | 背骨の動きに合わせた呼吸のあり方をとても大切にしてくクラスです。ストレスなどで自律神経のリズムが乱れ、体調が優れず元気が出ないと感じている方々にも、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 of 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。                                          |
| コア&ストレングス<br>ピラティス  | 45min |                                                                                     | ピラティスの動きをベースに強度を高め、体幹から全身を力強く使える身体を目指すクラスです。もっとしっかりと身体を使いたい方におすすめ！                                    |
| ファンクショナル<br>& ストレッチ | 45min |                                                                                     | 動きながら身体をほぐすアクティブストレッチと、全身を使うファンクショナルトレーニングを行います。柔軟やバランスを高め、心地よく汗をかきたい方、いつもの運動にさまざまな動きを取り入れたい方におすすめです。 |

## 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。             |
| エアロ初中級    | 45min<br>・<br>60min |                                                                                      | 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。              |
| エアロ中級     | 45min               |                                                                                      | エアロビクスの基本動作に慣れた方を対象に、様々な動きの組み合わせを楽しめます。より運動量をアップさせたい方におススメです。 |
| 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 | 60min               |   | 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 of 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発にします。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    |                                                                                     |                                                                                |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 初級スイム | 45min |  | 水泳の基本を身につけ、楽しく泳ぐことを目指すクラスです。水泳を始めたい方、泳ぎの基礎を身につけたい方、ゆっくり自分のペースで上達したい方におすすめ！     |
| 中級スイム | 45min |                                                                                     | 4泳法の基本を身につけ、泳ぎのレベルアップを目指すクラスです。泳ぎをもっと上達させたい方、フォームを見直したい方、泳ぐ距離や持久力を伸ばしたい方におすすめ！ |
| 上級スイム | 45min |                                                                                     | 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 of 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 of 特性を利用して身体 of 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。