

PAL-BALL's Lesson

レッスン名	時間	
ラジオ体操&ストレッチ	30min	ラジオ体操でゆっくり身体を動かし、ストレッチで身体をほくしていくクラスです。
みんなでトレーニング	30min	ダンベル、チューブ、ボールなどを使い、週替わりでみんなで楽しくトレーニングするクラスです。
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。
Goodbye Fat	30min	短時間の中で様々なエクササイズを行い、脂肪燃焼と体力向上を目指すクラス。

Aerobics/STEP

レッスン名	時間	
エアロ初級	45min	エアロビクスが初めての方、基本動作を確認したい方のプログラムです。
エアロ初中級	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。
エアロ中級	45min	コンビネーションを楽しみながらしっかり身体を動かすプログラムです。エアロビクスの動きに慣れてきたらこのクラスに挑戦してみてください！
ダンスエアロ	45min	エアロビクスにダンスの要素を盛り込んだクラスです。曲に合わせて楽しく踊りながらシェイプアップしましょう。
ステップ初中級 (※有料は60min)	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。
シェイプボクシング	45min	パンチ、フットワークの組み合わせで、高いシェイプアップ効果が期待できるクラスです！

Dance Fitness

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！
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。
やさしいディスコダンス	45min	70~80年代の懐かしい音楽に合わせて楽しく踊るクラス！「ディスコバレル」にぜひ一度遊びに来てください！
フリースタイル	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！

Dance&Culture

レッスン名	時間	
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 (※有料は75min)	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。
バレエ	75min	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。

Yoga/Pilates/Conditioning

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、身体の内芯づくり、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。
ピラティス	45min	正しい骨格の配列を目指し、バランス良く質の高い機能的な身体づくりを目指したクラスです。
ベルビクストレッチ	45min	下半身美人になりたい方必見！ベルビク（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	身体の内側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くすことにより、柔軟性向上、機能障害予防に役立つプログラムです。
ファンクショナルトレーニング	45min	怪我の予防、パフォーマンスの向上を図るために機能的な身体作りを目指すクラスです。
陰ヨガ	45min	リラクゼーション効果を上げるポーズを呼吸に合わせて行うヨガクラスです。
パワーヨガ	45min	しっかりと筋肉・関節を動かし、体の内側にエネルギーを生み出すクラスです。シェイプアップ、筋力アップ、体幹強化にオススメです！
ヨガストレッチ	45min	ヨガの要素を取り入れ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。
骨盤ストレッチ	45min	骨盤周辺の筋肉をほくして、骨盤を正しい位置に整えていくクラスです。

Swimming

レッスン名	時間	
初心者レッスン	30min	水慣れ、キックの動作を習得するクラスです。特に水泳の基本となるクロールを中心に練習を行います。
初級レッスン	45min	4泳法の入門クラス。初めて4泳法を学びたい方はこちらのレッスンがおすすです。
中級レッスン	45min	4泳法の基本動作をおこなうクラス。初級クラスに慣れてきた方はこちらのクラスにチャレンジしてみてください。
上級レッスン	60min	4泳法の実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	
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。

Hot × Gym × Pool



PAL-BALL
SPORTSCLUB

8∞4 HOT STUDIO Free Program どなたでも参加できるフリーHOTスタジオレッスン！

レッスン名	時間	
HOT ポールストレッチ	20min	フィットネストレーナーが教えるウォーミングアップ方法。ストレッチポールを使い、20分で筋肉をほくし燃焼しやすいカラダ作りをお手伝い。
TRX	30min	30分間の体幹トレーニング。HOTスタジオで気持ちよく汗をかきながら体幹を支える筋肉を刺激しましょう。
コンディショニングストレッチ	45min	暖かい空間でストレッチと簡単な筋力トレーニングを組み合わせた運動を行い、身体の調子を整えていくクラスです。
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。

8∞4 HOT STUDIO HOT Program Basic Lesson HOT 会員専用プログラム

レッスン名	時間	
ビギナーズヨガ	60min	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、身体の内芯づくり、柔軟性、バランス力の向上を目指すクラスです。
ハタヨガ	60min	現代ヨガの基本となるハタヨガ。呼吸に意識を向け、ゆっくりと一つのポーズを無理のない範囲で丁寧にいきます。ヨガ初心者の方たちに親しまれるクラスです。
アロマで呼吸を深めるヨガ	60min	アロマの香りと自身の呼吸がこころからだをほくします。ヨガの基本である呼吸法を学べる導入クラスです。
ハタヨガフロー	60min	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、座るポーズ、寝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。
ボディメイク&リフレ	60min	関節や骨盤を動かし、身体をリフレッシュさせるクラスです。

8∞4 HOT STUDIO 癒しと回復 Healing & Recovery HOT 会員専用プログラム

レッスン名	時間	
アロマリラクソヨガ (室内低温)	60min	アロマの香りに癒されて、思考を手放すヒーリングプログラム。日常の葛藤や人の目から解放されるひと時を味わえます。
血行促進ヨガ (疲労回復)	60min	丁寧に筋肉を伸ばし、関節をほくし、温かい呼吸が全身の血行の巡りを促します。疲れやすい方におすすめのクラスです。
リラクソフローヨガ (室内低温)	60min	深い呼吸と共に流れるようにポーズをとるクラスです。ゆっくりながらも大きな動きで全身を使うので、リラクソしながらもしっかり汗がかけます。

8∞4 HOT STUDIO 美容&代謝アップ Beauty & Health HOT 会員専用プログラム

レッスン名	時間	
姿勢改善バレエ	60min	身体を支える筋力を均等に使い、姿勢と足腰の安定を向上していくプログラム。腰痛、肩こり、O脚改善したい方におススメです。
デトックスヨガ	60min	超低温サウナでゆっくり体を動かすようなイメージで、ヨガを味わっていただけます。運動不足や運動が苦手、体が硬いと思われる方におすすめです。
リンパマッサージヨガ	60min	セルフマッサージ、ヨガのポーズ、呼吸でリンパの流れをよくするクラス。むくみ改善、美肌効果が期待できます。顔ヨガで小顔効果も！
コンディショニングヨガ	60min	凝り固まっているところをほくし、身体の調子を整えていきます。呼吸とともにゆったりと動いていく為初心者の方でも安心してご参加いただけます。

8∞4 HOT STUDIO ダイエットと身体作り BodyMake HOT 会員専用プログラム

レッスン名	時間	
TRX Fit	45min	数種類のトレーニング種目を組み合わせて行うカーディオエクササイズ。体脂肪を減らし、動けるしなやかな身体を目指しましょう。
フロアバレエ (室内低温)	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と痩せやすい体質にしたい方、肩こり解消したい方にもおすすめです。
ハタヨガボディシェイプ (コンディショニング)	60min	ハタヨガの動きと呼吸により心身ともに代謝を上げた方におすすめです。