

# SCHEDULE

各クラス共通

- ・定員予約制レッスンとなります。開始30分前までにお申込み下さい。
- ・水分を補給できるものをお持ちください

HOTクラス

- ・HOT会員専用プログラムとなります
- ・のクラスはどなたでも参加可能となります

2024  
10月～

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	8∞4 HOT STUDIO	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	8∞4 HOT STUDIO	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	8∞4 HOT STUDIO	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	8∞4 HOT STUDIO	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	8∞4 HOT STUDIO	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	8∞4 HOT STUDIO	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	8∞4 HOT STUDIO	
9:15-9:45	ラジオ体操 & ストレッチ																												
10:00-10:45	ボディメンテダンス 中村 静恵 45				10:00-10:45 バレトン 高田 まゆみ 45	10:00-10:45 Sintex 柴原 瑛司 45			10:00-10:45 エアロ初級 宮田 さや香 45	10:00-10:45 エアロ初級 中村 静恵 45			10:00-10:45 ZUMBA Kei 45				9:30-10:15 ハタヨガ 鶴見 泉 45	9:30-10:15 スローフローヨガ natsu 45											
11:00-11:45	11:00-11:45 健康作り体操 増田 深雪 45	10:45-11:30 2レーン使用 健康作り体操 スタッフ 45	11:00-11:30 キッズスクール Yumiko 60		11:00-11:45 エアロ初級 柴原 瑛司 45	11:00-12:15 キッズスクール			11:00-11:45 キッズスクール	11:00-11:45 キッズスクール			11:15-12:00 ベルビック ストレッチ 三宅さゆり 45	11:00-11:45 キッズスクール	11:00-11:30 キッズスクール		11:15-12:00 ハタヨガ 香取ミミコ 45	11:00-12:15 キッズスクール											
12:00-12:45	12:00-12:45 ステップ初級 増田 深雪 45		12:00-12:30 TRX 30		12:00-12:45 ステップ初級 柴原 瑛司 45				12:30-13:15 ハタヨガ Moeko 45	13:00-13:45 健康作り体操 スタッフ 45	13:00-13:45 アクアピクス 関野さくら 45			12:15-12:45 TRX 30			12:45-13:30 ラテンエアロ 横山 和加 45	12:30-13:15 健康作り体操 スタッフ 45											
13:00-13:45	13:15-14:00 ハタヨガ 石坂 絵理 45	13:00-13:20 クロール スタッフ 40			13:15-14:00 ヘルビック ストレッチ 三宅さゆり 45				13:30-14:15 ファンクショナル トレーニング 中村 静恵 45				13:30-14:15 ステップ初級 青木 優 45	13:30-14:15 ステップ初級 青木 優 45			13:45-14:30 K-POPダンスエアロ 横山 和加 45	13:30-14:15 ヨガ 井村 美香 45											
14:00-14:45		14:30-15:30 4レーンフリー キッズスクール			14:15-15:15 バレエ 金井さとこ 60								14:30-15:15 エアロ初級 青木 優 45	14:45-15:45 キッズスクール				14:45-20:00 キッズスクール	14:30-14:15 アクアウォーキング 岩倉 麻衣 45										
15:00-15:45																													
16:00-16:45																													
17:00-17:45	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		15:45-20:00 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		15:45-21:00 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		16:45-21:15 キッズスクール	16:45-19:00 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	14:45-20:00 キッズスクール	14:30-18:45 キッズスクール										
18:00-18:45																													
19:00-19:45																													
20:00-20:45																													
21:00-21:45																													
22:00																													

変更がある箇所となります

## プログラム参加の「クラブルール」

- ・スタジオ前には安全管理のため並ばないようお願いいたします。
- ・レッスン開始5分後以降の参加は安全管理のためご遠慮ください。
- ・相談事項があればレッスン前に担当インストラクターまでお申し付けください。
- ・レッスン中はこまめに水分補給をするようお願いいたします。
- ・レッスンの代行や休講等のご連絡はれんらくアプリでご連絡させていただきます。

みんなで  
まもって  
正しく  
参加しよう

お知らせ



おかげさまで 34周年!

レッスンマナー

## 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ぐ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	30min 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。

## 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	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！
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。
ステップ初中級	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 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！
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！
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！
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。

## 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。
バレエ	60min 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。
weekly レッスン	45min	週替わりでアクティブ系からコンディショニング系のレッスンをご提供させていただきます。

## 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、身体の内側から、柔軟性、バランス力の向上を目指すクラスです。
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、身体の内側から、柔軟性、バランスを整えるクラスです。
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。
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的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。
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。
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。
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。ストレス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いる方々にも、おススメのクラスです。

## 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	
アクアピクス	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	30min 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。
アクアボール	30min	水中で行う新感覚のアクアエクササイズ！様々なポーズで行うボールプログラムとサンドバックを叩くボクシングプログラムの両方が楽しめます。

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。ストレッチボールを使い、20分で筋肉をほぐ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トレ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。
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。

## 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、身体の内側から、柔軟性、バランス力の向上を目指すクラスです。
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ぐします。ヨガの基本である呼吸法を学べる導入クラスです。
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	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	60min	丁寧に筋肉を伸ばし、関節をほぐし、温かい呼吸が全身の血行の巡りを促します。疲れやすい方におススメのクラスです。

## 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	
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、体が硬いと思っている方におススメです。
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ぐし、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	
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ススメです。