

新生活

生活応援  
キャンペーン

期間：2018年3月17日～5月10日

〈特典〉  
月会費 **2ヶ月分**  
入会金 **無料**  
会費発行料  
& 館内で使えるドリンク10回券

※すべての特典は6カ月の  
在籍が条件となります。

まずは体験から

無料体験  
実施中

予約ナシで  
いつでもOK

アタラシイセイカツを  
はじめよう





# パルバル プログラムスケジュール

PAL-BALL  
www.pal-ball.jp

2018. 4月～6月

レッスン名	時間	強度	難度	内容
ラジオ体操&ストレッチ	30	★	★	ラジオ体操でゆっくり体を動かし、ストレッチで体をほぐしていくクラスです。
転倒予防体操	30	★	★	簡単な運動で自身の筋肉を目覚めさせるクラスです。
みんなでトレーニング	30	★	★	ダンベル、チューブ・ボールなどを使い、通替わりでみんなで楽しくトレーニングするクラスです。
ダンベルトレーニング	30	★	★	ダンベルを使って全身のシェイプアップを目指すクラスです。
ポールストレッチ	30	★	★	ストレッチポールを使い、体の歪みを調整していくクラスです。

エアロ初級	30/45	★	★	エアロビクスがはじめての方、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	45	★★	★★	エアロビクスの基本動作を覚えて、楽しく体を動かします。運動量をアップさせたい方にオススメです。
エアロ中級	60	★★	★★★	コンビネーションを楽しみながらしっかり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！
ラテンダンス	45	★★	★★★	ラテンダンスの動きを取り入れたクラスです。普段はあまり使わない股関節周り、ウエストやヒップに、シェイプアップ効果があります。
ダンスエアロ	45	★★	★★★	エアロビクスにダンスの要素を盛り込んだクラスです。流行りの曲に合わせて身体中を動かして踊りましょう。
ステップ初級	30/45	★★	★	ステップの基本動作・組み合わせを習得していくクラスです。
ステップ初中級	45	★★★	★★	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む、頭も身体も使うクラスです。
シェイプボクシング	30/45	★★	★	パンチ・キックを組み合わせて動くことで、シェイプアップ効果が期待できるクラスです。

ヨガ	60	-	-	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。
リラックスヨガ	45	-	-	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、産るポーズ、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。
ピラティス	45	-	-	正しい骨格の配列を目指し、バランス良く、質の高い機能的な体づくりを目指したクラスです。
ペルビック(骨盤)ストレッチ	45	-	-	下半身美人になりたい方必見！ペルビック(骨盤)周辺の筋肉を鍛えて、体のバランスを整えましょう。
ボディメンテナンス	45/60	-	-	各関節をダイナミックに動かし、関節の可動域と柔軟性を高めるクラスです。
ジャイロキネシス	30/60	-	-	体の真ん中にある背骨を様々な方向に動かしながら、しなやかで強い健康な身体を目指しましょう。
アースヨガ	45	-	-	ヨガに禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドフルネスプログラムです。自分自身を癒す力を身につけましょう。
ファンクショナル トレーニング	45	-	-	日常生活や競技におけるスポーツにおける動作のパフォーマンス、向上させるためのクラスです。

レッスン名	時間	強度	難度	内容
ZUMBA	45	★★	★★	世界中の様々な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ます。
ZUMBA GOLD	60	★★	★	体を無理なく引き締めて絞りたい方を対象にしてプログラムです。激しい動きが盛り込まれていないので、運動初心者も安心してご参加頂けます。
RITMOS	45/60	★★	★★	アルゼンチン生まれのレゴリズムプログラムです。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ジャズ、アラビアン、レグトン)などにより構成されています。
レグトン	45/60	★★	★★	HIPHOP、レグエ、ラテンの音楽が融合して生まれた音楽のレグトン。その音に合わせて踊るダンス、セクシーでファンキーなダンスを学べます！
バレトン	45/60	★★	★	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よく行うプログラムです。裸足で行うことで体幹を強化し、美しく強い身体を作ります。
やさしいサルサ	60	★	★★	キューバの音楽のリズムに合わせて楽しむので、沢山のステップやターンがあります。基本の3ステップを学びましょう。
フリースタイル	60	★★	★★	Hip HopやJAZZなどのジャンルの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手を体感してみよう。

太極拳	75	★	★★	中国古来の武術を基盤に、穏やかな動作で、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	50	★	★★	ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせてしなやかに踊ります。ゆっくりと脚や腰周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。
ベリーエクササイズ	60	★	★★	オリエンタルな音楽を使って、腰周りの筋肉をゆっくり動かします。女性らしいしぐさやウエストのくびれを目指します。
クラシックバレエ	75	★	★★	移動を伴った動きを行い、回転やジャンプの練習も行います。空間を支配する伸びのある体を表現します。コアを鍛えたい方にもオススメです。

初心者	30	-	-	水慣れ・キックの動作を習得するクラスです。
初級レッスン	45	-	-	クロール・背泳ぎの基本動作から平泳ぎ・バタフライのキック
中級レッスン	45	-	-	平泳ぎ・バタフライの基本動作の習得。クロール・背泳ぎの応用
上級レッスン	60	-	-	4泳法の応用、スピード練習

アクアビクス	45	★★	★	水の特性を利用しながら音楽に合わせて、体を動かす脂肪燃焼クラスです。
アクアウォーキング	45	★	★	水の特性を利用し、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	45	★★	★	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なうクラスです。

- レッスン開始5分以降は安全上、参加できませんのでご了承ください。
- レッスンに参加される方は、水分補給ができるよう心がけてください。
- 血圧などが高い方は、必ずレッスン前に血圧を確認するよう心がけて下さい。