

時 曜	MON		TUE	WED		THU		FRI		SAT		SUN			
	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
10		セルフケア 9:45~10:30 [田中ま]			健康太極拳 9:45~10:30 [今井]		健康体操 9:45~10:30 [長谷川]		ボルドブラ 9:45~10:30 [和田]		ボール体操 9:45~10:30 [佐藤]	※日・祝日は10:00から営業			
11	アクアウォーク 10:30~11:00(下手)	ステップ2 10:45~11:30 [岸]		ジュニア スイミング (幼稚園) 10:30~11:30	POWER MIX® 10:45~11:30 [岸]	ベビーママスイム 10:30~11:00(井田/下手)	★ ダンスエアロ 10:45~11:45 [栗木]	アクアピクス 10:30~11:00(井田)	ステップ3 10:45~11:30 [赤井]	はじめてスイム 10:30~11:30 [中村]	エアロ2 10:45~11:30 [杉本]				
12	アクアピクス 11:05~11:35(佐藤)			ショートプレスト 11:40~12:20 [中村]	★ ZUMBA® 11:45~12:30 [栗木]	アクアジョグ 11:15~11:45 (下手/吉田/井田)		エンジョイスイム 11:05~11:35(吉田/中村)		ゆっくりウォーク 11:15~12:00(佐藤)	FULLBOX® 11:45~12:30 [山川]		パラエディ 11:00~ [週替わり]		
13	ショートバック 11:40~12:20 [恩田]	★ RITMOS® 11:45~12:30 [岸]		チャレンジ クロール 12:20~13:20 [福田]		ショートバタフライ 11:50~12:30 [恩田]		エアロ2 12:00~12:45 [長谷川]	自重トレーニング 11:45~12:15(廣山)						
14	専用利用 13:00~13:45 [井田/福田]	エアロ3 12:45~13:30 [杉本]		ベビーママ スイム 13:30~14:30 [井田/佐藤]	オリジナルエアロ 13:30~14:30 [山下]		エアロ2 12:00~12:45 [長谷川]	ヨガストレッチ 13:00~14:00 [長谷川]	ZUMBA GOLD® 12:30~13:15 [足立]		パワーヨガ 12:45~13:45 [長谷川]				
15		プレイングヨーガ 13:45~14:45 [田中ま]			機能改善運動 14:45~15:30 [足立]	たまごスイム 13:30~14:30 [井田]		ストリートダンス 14:15~15:15 [YUMI]	ビラティス 13:30~14:15 [田中ま]			ベビー ママ スイム 13:30~ 15:00	ジュニア スイミング (中学生) 13:00~ 15:00	パラエディ 14:00~ [週替わり]	
16			定休日						ハワイアンフラ 14:30~15:30 [武良]					パラエディ 15:30~ [週替わり]	
17															
18										Jr.HIP HOP 17:00~18:00 [YOJI]					日曜日・祝日の レッスン内容、 時間などは、館内 掲示のポスター またはレッスン ボード、ホーム ページにてご確 認ください。
19		ステップ2 18:30~19:15 [杉本]				パワーヨガ 18:30~19:30 [長谷川]									
20	ステップアップ個メ (4泳法) 19:40~20:30 [中村]	★ ZUMBA® 19:30~20:30 [栗木]		チャレンジスイム 19:40~20:30 [恩田]	★ RITMOS® 19:45~20:30 [榊原]	アクアピクス 19:40~20:10(福田)		エアロ3 19:00~19:45 [北村]	HIP HOP 19:15~20:15 [YOJI]	はじめてスイム 19:40~20:20 [井田]				オリジナルステップ 19:45~20:45 [杉本]	
21		プレイングヨーガ 20:45~21:30 [北村]			ステップ3 20:45~21:30 [松本]	小原 工の スイムセミナー 20:15~21:30		エアロ3 19:00~19:45 [北村]							
								コアコン 21:00~21:30(廣山)							
									オリジナルエアロ 20:30~21:30 [松本]						

●プログラムはレベル分けしてありますので、初めての方はスタッフまでご相談ください。

●スタジオ・プール内での写真撮影は禁止です。

●プログラムは、時間・内容・担当者等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

●★のマークは整理券対象クラスとなります。配布時間など、詳細は館内掲示またはホームページで予めご確認ください。

※1 別紙カレンダー参考

スタジオに入る際は

・スタジオ開場時間は、レッスン開始15分前からとなります。

※レッスンによっては道具を使用します。その際道具の数に限りがありますので、お早めにスタジオにお集まりください。

プールに入る際は

・必ずシャワーを十分に浴び、化粧、汗等を流してください。

・スイムキャップを着用してください。

プールエリアの利用できない時間

斜線部は、ジュニアスイミングスクール開講中のため、プールエリアのご利用ができません。

ご利用できない時間帯

- 月~金/16:45~19:00 (祝日/16:45~18:00)
- 土/15:30~18:00 (祝日/15:30~18:00)
- 日/10:00~10:15



☎(0859) 35-1500
[URL]http://www.paja.co.jp

AEROBICS

トレーニング・リラクゼーション系

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
健康体操	ゆったりと体を伸ばしたり、ほぐしたりしていきます。体のケアをしていきましょう。	レベル 1
健康太極拳	中国の健康法を取り入れながら、太極拳の基本動作を練習していきます。	レベル 1
ボール体操	大・小のボールを使い、体幹部の筋肉を意識します。バランス能力・筋力UPをはかります。	レベル 1
コアトレ	体幹をしっかり鍛えていきます。体幹を刺激して姿勢を良くしていきます。	レベル 2
セルフケア	誰でも気軽にできるストレッチを行い、体をほぐしていきます。体のメンテナンスをしましょう。	レベル 1
ポルドブラ	バレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のあるプログラムです。音楽に合わせて、ゆったりとエレガントな動きで心と体を癒します。	レベル 1
ボディシェイプ	バーベル・プレート等を使って筋力の向上を行うプログラムです。	レベル 2
自重トレーニング	ご自身の体重を利用して無理なくしっかりトレーニング!!体の使い方を意識していきましょう!	レベル 1
コアコン	ストレッチボールを使って体をほぐしてリセットしていきます。	レベル 1
コアトレ&コアコン	体幹を鍛えたり、ストレッチボールを使って整えたりしていきます。	レベル 1
機能改善運動	日常生活がスムーズに行えるように体をほぐしたり、引き締めたりするエクササイズです。	レベル 1

ヨガ・ピラティス系

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
ピラティス	筋持久力と柔軟性にフォーカスしたコアトレーニングです。体の中から引き締め、美しい姿勢を作りましょう。	レベル 1
ヨガストレッチ	ストレッチを中心にヨガのポーズを行います。体が硬い方にお勧めのプログラムです。	レベル 1
ブレッシングヨーガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ち良く体を整えていきます。	レベル 1
パワーヨガ	ヨガのポーズと呼吸の流れで筋力・バランスを強化し、メリハリのあるボディをつくります。	レベル 3

ステップ系／有酸素プログラム

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
ステップ2(初級)	音楽に合わせて台の昇降運動を行い、初級者向けのステップコンビネーションを習得していきます。	レベル 2
ステップ3(中級)	ステップ2に慣れ、もっとアクティブに動きたい方にお勧め。	レベル 3
オリジナルステップ(上級)	インストラクターの個性あふれるステップさばきに挑戦しましょう!	レベル 4~5

エアロ系／有酸素プログラム

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
エアロ2(初級)	音楽に合わせてリズムよく体を動かし、筋力・体力・バランス力を向上させていきます。初心者向けのコンビネーションを習得します。	レベル 2
エアロ3(中級)	エアロ2に慣れ、強度のある動きや回る動作などを学びます。たっぷり汗をかきたい方や少し高度な動きにチャレンジしたい方にオススメです!!	レベル 3
オリジナルエアロ(上級)	インストラクターの個性あふれるエネルギッシュなコンビネーションをお楽しみください!!	レベル 4~5

ダンス系

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
ダンスエアロ ★	中上級のエアロビクスの動作にダンステイストの動きを取り入れたプログラムです。ダンスエアロは、全身を使うのでサイズダウンにも期待大!	レベル 4
ストリートダンス	月替わりでいろんなジャンルのダンスを楽しめるクラスです。	
HIP HOP	カッコいいおしゃれな振付でインストラクターのオリジナルな創作ダンスを楽しめます。	
ハワイアンフラ	ハワイの豊かな自然のリズム、アロハスピリッツをお伝えします。初めての方も大歓迎!	

プレコリオプログラム

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
RITMOS® ★	11曲の音楽に合わせた最新のダンス系プログラムです。1曲ごとに違うダンスが楽しめます。(毎回3ヶ月毎にアップデートされます)	レベル 4
ZUMBA® ★	世界各国で大人気のズンバ!ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。	レベル 3
ZUMBA GOLD®	ズンバを元に、フィットネス初心者・シニアの方等を対象としたプログラムです。年齢に関わらず誰でも簡単に行えます。	レベル 2
FULLBOX®	全10曲でfight・box・Muay thaiのジャンルを楽しむ格闘技系エクササイズです。脂肪燃焼・体力UP・ストレス発散に効果抜群です!!(毎回3ヶ月毎にアップデートされます)	レベル 3
POWERMIX®	筋コンディショニングエクササイズと簡単なエアロとステップ動作を交互に行うプログラムです。筋力アップ・脂肪燃焼に効果大!!(毎回3ヶ月毎にアップデートされます)	レベル 2

★のマークは整理券対象クラスとなります。
配布時間など、詳細は館内掲示またはホームページで予めご確認ください。

SWIMMING

スイムクラス

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
はじめてスイム	スイミング入門クラスです。水慣れ〜クロールの呼吸までを練習します。	レベル 3
ショートバック	水慣れから背泳ぎ習得のショートクラスです。	レベル 3
ショートプレスト	平泳ぎ習得のショートクラスです。	レベル 4
ショートバタフライ	バタフライ習得のショートクラスです。	レベル 4
ステップアップ個々(4泳法)	4泳法から個人メドレーが泳げるようになることを目指します。	レベル 4
チャレンジスイム	4泳法の中から毎週一つ取り出し、泳ぐクラスです。(中・上級クラス)	レベル 5
チャレンジクロール	上級者クラスです。クロールを中心に泳力UPを目指します。50m〜長い距離にチャレンジ!!	レベル 5

水中エクササイズクラス

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
アクアビクス	水の特性を利用し音楽に合わせてエクササイズを行うクラスです。関節に負担をかけず筋力・持久力の強化を目指します。	レベル 3
ゆっくりウォーク	プールサイドでしっかり体操した後、水中をゆっくり歩く高齢者の方も安心なクラスです。	レベル 1
アクアウォーク	水中歩行のクラスです。足腰に負担をかけずに楽しくエクササイズ。	レベル 2
アクアジョグ	だれでも参加できる水中での有酸素トレーニングコース。水中で楽しくジョギングしながらシェイプアップ。	レベル 3
エンジョイスイム	フローマシンを使い、超音波流水を浴びてからだのすみずみまでリフレッシュ。	レベル 1

有料	小原 工のスイムセミナー	100m以上の泳力があり、トライアスロン・オープンウォーター出場を目指す方にオススメです。
有料	たまごスイム	妊娠13週以上からのエクササイズです。水中での歩行ジョギング、呼吸法などで心と体をリフレッシュ!
有料	ベビーママスイム	産後6か月からのお母さんの赤ちゃんのクラスです。心と体をリフレッシュします。日曜日はコーチはつきませんが、時間内なら自由に練習できます。

※別紙カレンダー 「水曜日10:30～11:30のプールレッスン内容」

4月	4日	11日	18日	25日	
	①アクアビクス	①アクアビクス	①アクアビクス	②ジュニアスイミング	
5月	2日	9日	16日	23日	30日
	①アクアビクス	①アクアビクス	②ジュニアスイミング	①アクアビクス	②ジュニアスイミング
6月	6日	13日	20日	27日	
	①アクアビクス	②ジュニアスイミング	①アクアビクス	②ジュニアスイミング	

※1コース～3コースを使用予定としております。●②レッスンの日→10:30～11:30 ●①の日→11:00～11:30