

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		ピラティス 10:00~11:00 [中村]		アクアウォーク 10:00~10:30(長谷) アクアエクササイズ 10:30~11:00(長谷)	ハワイアンフラ 10:00~11:00 [英]	泳いで GO!GO!! 10:00~11:15 [山本]	ヒーリング・タイチー 10:00~10:45 [佐々木]		ゆっくりステップ 10:00~10:30(長谷)	S/T/S 10:00~11:00 [宝坂]		フルボックス 10:15~11:00 [岡森]			
11	ジュニア スイミング 11:00~12:00	BODY×BODY 11:15~11:45(岸田)		ショートクロール 11:05~11:50 [長谷]	かんたんエアロ 11:15~12:00 [ASAMI]	コンディショニング 11:30~12:15 [岡本]	武術太極拳 42式総合太極拳 11:00~11:30(佐々木)	ジュニア スイミング 10:45~12:00	やさしい ベリーダンス 10:45~11:45 [岡崎]			ジュニア スイミング 9:45~13:30	パラエティ (週替わりレッスン) 11:00~		
12	アクアウォーク &ジヨグ 12:10~12:55(岡本)	エンジョイエアロ 12:00~12:45 [西村]		ショートパタフライ 12:00~12:45 [田中]	コンディショニング エアロ 12:15~13:15 [高野]		はじめてのダンス 11:45~12:30 [国森]		ゆっくりエアロ 12:00~12:30(西村)			チャレンジ エアロ 12:15~13:15 [山谷]			
13	リフレッシュ! 13:00~13:45 [田中]	プレイングヨーガ 13:00~13:45 [岸田]				ジュニア スイミング 13:00~14:00	ポルドブラ 12:45~13:30 [ASAMI]		チャレンジエアロ 12:45~13:30 [長谷]						
14	ホップステップ スイム 13:45~14:30 宝坂	DANCE スタイル 14:00~15:00 [中原]		チャレンジ クロール 14:30~15:30 [米村]	リトモス 13:30~14:30 [中原]		かんたんアクア 13:30~14:15 [岡森/ASAMI]	かんたんステップ 13:45~14:30 [岡森/ASAMI]	ジュニア スイミング 11:00~18:15			かんたんエアロ 13:30~14:15 [ASAMI]	パラエティ (週替わりレッスン) 14:00~		
15	ジュニア スイミング 14:30~20:15		定休日	エンジョイエアロ 14:45~15:45 [向井]			エンジョイエアロ 13:45~14:45 [ASAMI]	ステップアップ スイム 14:30~15:30 [岡本]				エンジョイステップ 14:30~15:15 [長谷]			
16				ボディ&ストレッチ 18:30~19:15 [長谷]			BODY コンディショニング 15:00~15:45(岸田)	リトモス 14:45~15:45 [山谷]					ジュニア スイミング 15:00~17:00	パラエティ (週替わりレッスン) 15:15~	
17							ジュニア スイミング 15:46~20:15								
18															
19								ピラティス 18:30~19:15 [藤原]						G-BODY 18:15~19:15 [岸田]	
20		かんたんエアロ 19:30~20:15 [長谷]			ボクササイズ 18:30~19:15 [長谷]								マンズリー チョイススイム 19:00~20:00 [岡本]	リトモス 19:30~20:30 [山谷]	
21	チャレンジ クロール 20:30~21:30 [山本]	フルボックス 20:30~21:30 [岡森]		泳いで GO!GO!! 20:30~21:30 [宝坂]	エンジョイエアロ 19:30~20:30 [ASAMI]	ショートクロール 20:15~21:00 [米村] ロングスイム 21:00~21:30(宝坂)	リトモス 19:30~20:30 [中原]	マスターズ アスリート 20:15~21:45 [山本]						かんたんステップ 20:45~21:30 [西村]	

※祝日は特別レッスン
スケジュールとなります。

※時間・内容・担当者
が変更になる場合
がございますので
予めご了承下さい。

レッスンボード、
ホームページにて
ご確認下さい。

●スタジオに入る際は
・フィットネス(エアロピ
クス)シューズを必ず
ご用意下さい。
・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。
※ステップクラス等、
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
流して下さい。
・スイムキャップを着用
して下さい。
・安全のためアクセサ
リ類は外して下さい。



☎(0857) 21-3861
[URL] http://www.paja.co.jp

STUDIO **コンディショニング・トレーニング系** パジャオリジナルのコンディショニング&トレーニングプログラム!!

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
BODY コンディショニング	体の痛み・こりの原因の一つである筋肉の緊張をほぐして体を整えます。体のメンテナンスにおススメ!	☆☆☆
BODY&ストレッチ	姿勢改善のための筋力トレーニングとストレッチを行います。正しい姿勢で効率の良いトレーニング、身体の痛み・こりの軽減を目指しましょう!	☆☆☆
BODY×BODY	筋力トレーニングで基礎代謝を上げ、効率よく全身を引き締めましょう。男性の方にもおススメです!	☆☆☆
G-BODY	月替わりで鍛える部位を変えながら、がっつり筋トレをしていきます。素敵なメリハリボディを作っていきますよ。	☆☆☆

STUDIO **ダンス・カルチャー系** かっこよく、なりきって踊りたいならこれに限る! 上達すればなお楽しい!!

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
やさしい ベリーダンス	ベリーダンスの基本的な姿勢や動作を身につけて、目指せ! ぐびれ美人!	☆☆☆
ハワイアンフラ	ハワイアンのリズムによって踊れば心も体もリフレッシュ。美容と健康におススメ!	☆☆☆
ヒーリング・タイチー	初めてでもすぐできる気功と太極拳で身体も心も爽やかに!	☆☆☆
はじめてのダンス	ヒップホップやラテンなどダンスの基礎の動きを楽しく踊りましょう!	☆☆☆
ボクササイズ	パンチやキック、空手の動作で体を楽しく動かしてストレスを発散しましょう!	☆☆☆
DANCEスタイル	いろいろなジャンルのダンススタイルをミックスしたり、フォーカスしたり♪途切れることなく振付を動いていくクラスです。	☆☆☆
武術太極拳/ 42式総合太極拳	伝統太極拳各派の特徴的な動作を組み込んだ、国際大会でも広く表演されている人気の種目です。中上級向け。	☆☆☆

STUDIO **プレコリオ系** 今大人気のプレコリオプログラムがきまった曲と振付でハツリきめちゃいましょう!!

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
リトモス	9~12曲の音楽に合わせて踊る最新のダンス系プログラムです。1曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます!	☆☆☆
フルボックス	エキサイティングな格闘系エクササイズです。男性にもおススメ!	☆☆☆

STUDIO **ヨガ・ピラティス系** 大人気のパワーヨガ、ハリウッド女優ご用達のピラティスも好評!

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
ピラティス	ピラティスの呼吸をしながら、骨盤・お腹まわりの奥の筋肉を鍛えます。体の内側からキレイになりますよ。	☆☆☆
ブレイシングヨーガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます。	☆☆☆
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、メリハリボディをつくります!	☆☆☆
ポルドブラ	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。姿勢改善、ストレッチ効果、柔軟性も高められます。	☆☆☆

STUDIO **エアロ・ステップ系** 脂肪燃焼ならやっぱりエアロ! きっと、あなた好みのレッスンが見つかるはず!

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
コンディショニング エアロ	コンディショニングとやさしいエアロで姿勢や体の調子を整えましょう。冷え性、便秘などの解消にも効果的! シューズ不要。裸足で行います。	☆☆☆
ゆっくりエアロ	基本のステップを使って、楽しく体を動かしましょう。ゆっくりテンポなので中高年の方にも安心!	☆☆☆
ゆっくりステップ	基本のステップを使って、楽しく台を昇り降りしましょう。ゆっくりテンポなので中高年の方にもおススメです。	☆☆☆
かんたんエアロ	基本のステップをマスターし、気持ちいい汗を流しましょう。初級クラスです。	☆☆☆
かんたんステップ	基本のステップで台の昇降運動を行います。やさしい動きで効果充分! 初級クラスです。	☆☆☆
エンジョイエアロ	いろいろなステップを組み合わせ、さまざまなバリエーションをエンジョイ! 慣れてきた方におすすめの中級クラスです。	☆☆☆
エンジョイステップ	いろいろなステップで台の昇降運動を行います。慣れてきた方におすすめの中級クラスです!	☆☆☆
チャレンジエアロ	アップテンポなリズムによって、さまざまに変化するバリエーションにチャレンジ! 慣れてきた方におすすめの中上級クラスです。	☆☆☆
チャレンジステップ	ステップ台をいっぱいを使いながら、さまざまに変化するバリエーションにチャレンジ! 難度・強度ともたっぴりの上級クラスです。	☆☆☆

POOL **スイム系** きれいな泳ぎをマスターしましょう! 目指せ四泳法!!

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
リフレッシュ!	スイミング入門クラスです。まずは水に慣れながら楽しくリフレッシュしましょう。	☆☆☆
ショートクロール	クロール習得クラスです。	☆☆☆
ショートバタフライ	バタフライ習得クラスです。	☆☆☆
マンスリー チョイススイム	月替わりで4泳法を練習しましょう。初心者の方にもおススメ!	☆☆☆
ホップステップ スイム	クロール・背泳ぎを楽しく練習しましょう。	☆☆☆
ステップアップ スイム	平泳ぎ・バタフライを楽しく練習しましょう。	☆☆☆
S/T/S	スタート・ターンを習得し、スイムにつなげるクラスです。	☆☆☆
チャレンジクロール	クロールの泳力アップを目指す中・上級クラスです。	☆☆☆
泳いでGo! Go!!	泳力アップを目指す中・上級クラスです。	☆☆☆
ロングスイム	長い距離を泳ぎましょう!	☆☆☆
マスターズアスリート	マスターズ水泳大会出場を目指すクラスです。どなたでも参加できます。	☆☆☆

POOL **ウォーク・ジョグ・アクア系** 足腰への負担も少ない水中運動で楽しく体を動かしましょう!

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
アクアウォーク	どなたでも参加でき、足腰への負担も少ない水中歩行のクラスです。	☆☆☆
コンディショニング ウォーク	コンディショニングを行い、水中での歩きやすさを実感しましょう。	☆☆☆
アクアウォーク &ジョグ	ウォーキングで体をほぐしたらジョギングで全身の筋肉を動かしましょう!	☆☆☆
かんたんアクア	膝や腰に負担の少ないシンプルな水中動作で楽しく体を動かしましょう!	☆☆☆
アクア エクササイズ	リズムに合わせてエクササイズ! シェイプアップ・筋力アップを目指すクラスです。	☆☆☆