

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(井田/吉田/福田)	ZUMBA GOLD® 10:45~11:30 〔足立〕		ジュニア スイミング (幼稚園) ※1 10:30~11:30	ステップ2 10:45~11:30 〔赤井〕	アクアジョグ 11:00~11:30(吉田)	★ダンスエアロ 10:45~11:45 〔栗木〕	アクアピクス 10:30~11:00(井田)	★RITMOS® 10:45~11:30 〔岸〕	はじめてスイム 10:30~11:10 〔中村〕	ボディジャム 10:45~11:45 〔遠藤〕		パラエディ 11:00~ 〔交替わり〕	
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 〔恩田〕	★ZUMBA® 11:45~12:30 〔栗木〕	ショートバタフライ 11:40~12:20 〔恩田〕		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〕				
13	ショートバック 11:40~12:20 〔中村〕	FULLBOX® 11:45~12:15(山川)		アドバンススイム 12:30~13:10 〔福田〕		エアロ2 12:00~12:45 〔長谷川〕		チャレンジスイム 11:45~12:45 〔恩田〕	自重トレーニング 11:45~12:15(廣山)		エアロ2 12:00~12:45 〔杉本ゆ〕			
14	専用利用 13:00~13:45 〔井田/福田〕	ボール体操 12:30~13:15 〔長谷川〕		ベビーママ スイム 13:30~14:30 〔井田/佐藤〕	エアロ3 12:45~13:30 〔山下〕	チャレンジシクロール 12:30~13:30 〔中村〕	プレイシングヨーガ 13:00~14:00 〔田中さ〕	ベビーママ スイム 13:30~14:30 〔井田/吉田/福田〕	ステップ3 12:30~13:15 〔赤井〕		FULLBOX® 13:00~13:45 〔山川〕	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	
15		★ヨガベーシック 13:30~14:30 〔Yuko〕		ポディコンバット45 13:45~14:30 〔遠藤〕	エアロ3 14:45~15:30 〔杉本ゆ〕	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〕	ピラティス 13:30~14:15 〔田中ま〕						
16			定休日	機能改善運動 14:45~15:30 〔足立〕				ハワイアンフラ 14:30~15:30 〔武良〕						
17													パラエディ 15:00~ 〔交替わり〕	
18														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		プレイシングヨーガ 18:30~19:15 〔北村〕			パワーヨーガ 18:30~19:30 〔長谷川〕			★RITMOS® 18:45~19:30 〔RuI〕						
20									HIP HOP 19:00~20:00 〔YOJI〕		コアトレ&コアコン 19:00~20:00 〔廣山〕			
21	アドバンススイム 19:40~20:20 〔恩田〕	★ZUMBA® 19:30~20:30 〔栗木〕		チャレンジスイム 19:40~20:30 〔中村〕	エアロ4 19:45~20:30 〔北村〕	アクアピクス 19:40~20:10(福田)	POWERMIX® 19:45~20:30 〔岸〕	チャレンジシクロール 19:40~20:30 〔福田〕		はじめてスイム 19:40~20:20 〔井田〕				
						小原 工の スイムセミナー 20:15~21:30			ポディコンバット 20:15~21:15 〔遠藤〕					
		FULLBOX® 20:45~21:30 〔岸〕		ボディジャム45 20:45~21:30 〔遠藤〕			コアコン 20:45~21:15(廣山)							

- 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。
 - ★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

STUDIO

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	バランスボールを使い、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
セルフケア	誰でも気軽に行えるストレッチをして、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
ボルドブラ	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・プレート等を使い、筋力を向上させていくプログラムです。	レベル 2
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
自重トレーニング	自身の身体の重さでトレーニングを行っていきます。	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

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
ブレイジングヨーガ	ヨー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
パワーヨーガ	ヨー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 2
ヨガベーシック ★	呼吸を意識しながら無理なく定番のポーズにチャレンジします。ヨガをより楽しみたい方・全身をまんべんなく動かしたい方にもオススメです。	レベル 1

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

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。たっぷりと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
エアロ4(中上級)	強度のある動きや、少し難しい動きの組み合わせを楽しむクラスです。インストラクターの個性あふれるレッスンを是非お楽しみ下さい。	レベル 4

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。	レベル 3
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。	レベル 3
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♪	レベル 1
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®	ズンバを元にシニア・フィットネス初心者の為にデザインされたプログラムです。年齢に関わらず誰でも簡単にいきます。	レベル 2

プレコリオプログラム ● 毎月3ヶ月毎にアップデートされます

レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
RITMOS® ★	様々な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。	レベル 4
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!!	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!!	レベル 2~3
ボディコンバット	ボクシング・テコンドー・カラテなど様々な格闘技の動きで全身を鍛え、機敏で引き締まった身体を作ります。自分の力を解き放ち、パワーアップしましょう。	レベル 3~4
ボディジャム	音楽とダンスの究極の組み合わせで、初心者からプロダンサーまで誰もが参加可能なダンスレッスンです。	レベル 3~4

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
ショートブレスト	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
アドバンススイム	習得クラスより少しステップアップした4泳法のクラスです。(体操無し)	レベル 4
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
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

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と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と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。

★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。