

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	ジュニア スイミング 9:45~12:00	ピラティス 10:00~11:00 [中村]		ジュニア スイミング 9:45~11:00	プレイングヨーガ 10:00~10:45 [岸田 藤原]	P・ストレーニング 10:00~10:30(田中)	ヒーリング・タイチー 10:00~10:45 [佐々木]		かんたんエアロ 10:00~10:45 [岡森]	泳いで GO!GO!! 10:00~11:00 [池本]	かんたんステップ 10:00~10:45 [岡森]			
11		コンディショニング エアロ 11:15~12:15 [高野]		アクアウォーク 11:15~11:45(長谷)	ハワイアンフラ 11:00~12:00 [笑]	チャレンジスイム 10:45~11:45 [米澤]	太極八法五歩 11:00~11:30(佐々木)		やさしい ベリーダンス 11:00~12:00 [岡崎]	ジュニア スイミング 10:45~12:00	フルボックス 11:00~11:45 [岡森]	ジュニア スイミング 9:45~13:30	バラエティ (選替わりレッスン) 11:00~	
12		ゆっくりエアロ 12:30~13:00(岡森)		アクアエクササイズ 11:45~12:15(長谷)	ボルドブラ 12:15~13:00 [ASAMI]		BAILA BAILA 11:45~12:30 [国森]		ピラティス 12:15~13:00 [藤原]		チャレンジ エアロ 12:00~13:00 [山谷]			
13	ジュニア スイミング 12:45~14:00	チャレンジエアロ 13:15~14:00 [長谷]		ジュニア スイミング 12:45~14:00		ジュニア スイミング 13:00~14:00	かんたんステップ 12:45~13:30 [村山]		エンジョイエアロ 13:15~14:00 [岡森]		プレイングヨーガ 13:15~14:00 [西浦]			
14		DANCE スタイル 14:15~15:15 [中原]			リトモス 13:15~14:15 [中原]		BODY&ストレッチ 13:45~14:30 [岸田]	マンスリー チョイススイム 14:00~14:45(田中)					バラエティ (選替わりレッスン) 14:00~	
15			定休日		エンジョイエアロ 14:30~15:15 [ASAMI]				リトモス 14:15~15:15 [山谷]		ボルドブラ 14:15~15:00 [長谷]		バラエティ (選替わりレッスン) 15:15~	
16								メンズエアロ 15:00~15:30(岡崎)						
17	ジュニア スイミング 14:30~20:15													
18					ジュニア スイミング 15:45~20:15		ジュニア スイミング 15:45~20:15		ジュニア スイミング 15:45~20:15					
19		ファンクショナル トレーニング 18:30~19:15(長谷)			かんたんエアロ 18:30~19:15 [長谷]		エンジョイエアロ 18:30~19:15 [村山]		パワーヨガ 18:30~19:15 [中原]		G-BODY 18:30~19:30 [岸田]			
20		フルボックス 19:30~20:30 [岡森]			チャレンジ ステップ 19:30~20:30 [ASAMI]		BODY×BODY 19:30~20:00(岸田)		チャレンジ エアロ 19:30~20:30 [中原]				リトモス 19:45~20:45 [山谷]	
21	泳いでGO!GO!! 20:30~21:30 [池本]	エンジョイステップ 20:45~21:30 [長谷]		マンスリー チョイススイム 20:30~21:30 [米村]	ストレッチヨガ 20:45~21:30 [山谷]	ショートクロール 20:30~21:00(宝坂)	リトモス 20:15~21:15 [中原]	マスターズ アスリート 20:30~21:30 [宝坂]	ZUMBA 20:45~21:30 [村上]					

※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(エアロビ
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
・必ずシャワーを充分に
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。

PAJA
FITNESS CLUB PAJA
☎(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** バ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
ファンクショナルトレーニング	関節などの可動域を広げることで、より身体を機能的に動かすトレーニングです。身体の代謝UP・美しいスタイルを目指しましょう!	☆☆☆
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。正しい姿勢で効率的な良いトレーニング、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。男性の方にもおすすめです!	☆☆☆
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** かつこよく、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!くびれ美人!	☆☆☆
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。美容と健康におすすめ!	☆☆☆
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!	☆☆☆
太極八法五歩	今、中国で流行っている入門者向けの套路です。簡単なのにカッコイイ!	☆☆☆
ZUMBA	世界各国で大人気のダンスプログラムラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。出来る出来ないではなく、みんなで楽しめるプログラムです。	☆☆☆
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。	☆☆☆

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バッチ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
BAILA BAILA	踊って燃やす!スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ♪ラテンをはじめ、様々なダンススタイルと音楽を楽しみましょう!	☆☆☆
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	シンプルな動きで脂肪燃焼、体力・筋力UPしていきますよ!男性にもおすすめです。	☆☆☆

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
メンズエアロ	エアロピクス入門クラスです。はじめての方大歓迎!男性のみを対象にしたレッスンです。	☆☆☆
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冷え性、便秘の改善など身体の調子を整えましょう。裸足で行います。バスタオルをご持参ください。	☆☆☆
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!	☆☆☆
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。	☆☆☆

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しょう。	☆☆☆
ブレッシングヨーガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます。	☆☆☆
ストレッチヨーガ	ヨガのポーズと呼吸で、気持ちよく体をストレッチしていきますよ!	☆☆☆
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。	☆☆☆
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、メリハリボディを作ります!	☆☆☆

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
ショートクロール	クロール習得クラスです。	☆☆☆
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。	☆☆☆
泳いでGo!Go!!	泳力アップを目指すクラスです。	☆☆☆
チャレンジスイム	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。	☆☆☆
アクアジョグ	水中で楽しくジョギングしながらシェイプアップ!泳ぎが苦手な方にもおすすめのクラスです。	☆☆☆
P・ストレッチ	筋トレのクラスです。プールサイドで服を着たまご参加いただけます。	☆☆☆
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。	☆☆☆