

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】	定休日	ジュニア スイミング 9:45~11:00	かんたんエアロ 10:00~10:45 【村山】	P・S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】		ゆっくりエアロ 10:00~10:30【西浦】	OVER 1500 10:00~11:00 【池本】	かんたんエアロ 10:00~10:30【岡森】				
11		はじめてボクササイズ 11:15~11:45【岡森】		アクアウォーク 11:15~11:45【長谷】	ハワイアンフラ 11:00~12:00 【美】	アクアジョグ 10:45~11:15【西田】	武術太極拳 / 48式太極拳 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 9:45~12:15	フルボックス 10:45~11:30 【岡森】	ジュニア スイミング 9:45~13:30		
12	リフレッシュスイム 12:00~12:45 【恩田】	プレイングヨーガ 12:00~12:45 【藤原】		アクアエクササイズ 11:45~12:15【長谷】		ホップステップスイム 11:25~12:10 【恩田】		BAILA BAILA 11:45~12:30 【国森】							
13	ジュニア スイミング 12:45~14:00			ジュニア スイミング 12:45~14:00	コンディショニング エアロ 12:15~13:15 【高野】				アクアウォーク 12:30~13:00【西田】			チャレンジ エアロ 12:00~13:00 【山谷】			
14	ステップアップスイム 14:00~14:45 【池本】	リトモス 13:15~14:15 【中原】				ジュニア スイミング 13:00~14:00		チャレンジエアロ 13:00~13:45 【長谷】	アクアピクス 13:00~13:30【米澤】	かんたんステップ 13:15~14:00 【岡森】	ジュニア スイミング 12:30~18:15	プレイングヨーガ 13:15~14:00 【西浦】		日曜バラエティ (週替わりレッスン) 13:00~	
15		エンジョイエアロ 14:30~15:15 【岡森】		泳いで GO!GO!! 14:00~15:00 【宝坂 池本】	エンジョイエアロ 13:45~14:45 【中原】		BODY&ストレッチ 14:00~14:45 【岸田】	チャレンジ クロール 14:00~15:00 【池本】		リトモス 14:15~15:15 【山谷】		ボルドブラ 14:15~15:00 【長谷】		日曜バラエティ (週替わりレッスン) 14:00~	
16	ジュニア スイミング 14:30~20:00				水曜バラエティ (週替わりレッスン) 15:00~			メンズエアロ 15:15~15:45【岡崎】						ジュニア スイミング 15:00~17:00	日曜バラエティ (週替わりレッスン) 15:15~
17						ジュニア スイミング 15:45~20:00									
18															
19		BODY&ストレッチ 18:00~18:45 【岸田】						エンジョイエアロ 18:00~18:45 【村山】		かんたんステップ 18:00~18:45 【岡森】					
20		エンジョイステップ 19:00~19:45 【長谷】													
21	泳いでGO!GO!! 20:10~20:55 【池本】	フルボックス 20:00~20:45 【岡森】						リトモス 19:45~20:45 【中原】	マスタースアスリート 20:10~20:55 【宝坂】	ZUMBA 20:15~21:00 【村上】	アクアバレー 19:30~20:30 【西田】 ※第1・第3のみ	リトモス 19:45~20:45 【山谷】			

※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。

※スタジオレッスンには
人数制限があります。

●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。

プールエリアの
利用時間について

斜線部 [] には、成人
会員様はプールエリアの
利用ができません。

利用できない時間帯

- 月~金 / 17:00~18:15
 - 土 / 15:00~16:15
- ※祝日も同じ時間利用
できません。



☎(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
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、がっつり筋力トレーニングをしていきます。素敵なメリハリボディを作っていきます!	☆☆☆

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。美容と健康にオススメです!	☆☆☆
ヒーリング・タイチー	初めてでもすぐできる氣功と太極拳で身体も心も爽やかに!	☆☆☆
はじめてボクササイズ	ボクシング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!	☆☆☆
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。	☆☆☆
武術太極拳 / 48式太極拳	のびやかで、風格のある中級者向けの種目です。頭脳の活性化と身体のバランス機能の向上に役立ちます。	☆☆☆

STUDIO **プレコリオ系** 今大人気のプレコリオプログラム! 好きな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! 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	エアロビ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。バスタオルが必要です。	☆☆☆
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! 入門クラスです。	☆☆☆
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。	☆☆☆

STUDIO **ヨガ・ピラティス系** 大人気のヨガ・ピラティス! シューズをぬいで行います!

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。	☆☆☆
プレイングヨーガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます。	☆☆☆
ボルドブラ	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。	☆☆☆

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
リフレッシュスイム	スイミング入門クラスです。まずは水に慣れましょう!	☆☆☆
ショートクロール	クロール習得クラスです。	☆☆☆
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。	☆☆☆
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。	☆☆☆
OVER1500	60分間でトータル1500メートルを目指して泳ぎましょう!	☆☆☆
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
アクアバレー	水中で楽しくバレーをしましょう! (第1・第3土曜日のみのレッスンとなります)	☆☆☆
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	プールサイドで行う筋力トレーニングです。トレーニングウェアで参加できます。	☆☆☆
アクアピクス	基本の動きを組み合わせ、音楽に合わせて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。	☆☆☆