

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 10:15~11:00 〔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 10:15~11:00 〔村山〕	リフレッシュ! 10:00~10:45 〔田中・西田〕	ヒーリング・タイチー 10:15~11:00 〔佐々木〕	アクアウォーク 10:00~10:20〔西田〕 アクアジョブ 10:20~10:40〔西田〕	コンディショニング 10:15~10:45〔高野〕	OVER 1500 10:00~11:00 〔恩田〕	かんたんエアロ 10:15~10:45〔岡森〕				
11		ゆっくりエアロ 11:15~11:45〔西浦〕		アクアウォーク 11:15~11:45〔長谷〕	ハワイアンフラ 11:15~12:00 〔英〕	ステップアップスイム 11:00~11:45 〔米澤〕	武術太極拳 48式太極拳 11:15~11:45〔佐々木〕	アクアピクス 10:50~11:20〔田中〕	やさしいベリーダンス 11:00~11:45 〔岡崎〕	ジュニア スイミング 9:45~12:15	フルボックス 11:00~11:45 〔岡森〕				
12	泳いでGO!GO!! 12:15~13:00 〔宝坂〕	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〕	チャレンジスイム 12:20~13:05 〔恩田〕	マスターズ アスリート 11:45~12:45 〔恩田〕	BAILA BAILA 12:00~12:45 〔高橋〕		かんたんステップ 12:00~12:45 〔岡森〕		チャレンジエアロ 12:15~13:00 〔山谷〕				
13		はじめてボクササイズ 13:15~13:45〔岡森〕		ジュニア スイミング 13:15~14:30	ジュニア スイミング 13:00~14:00	ジュニア スイミング 13:00~14:00	チャレンジエアロ 13:15~14:00 〔長谷〕	ポップステップスイム 13:00~13:45 〔田中〕	金曜バラエティ 〔週替わりレッスン〕 13:15~	ジュニア スイミング 12:30~18:15	ポティバランス 13:15~14:00 〔田中〕		ジュニア スイミング 9:45~13:30	日曜バラエティ 〔週替わりレッスン〕 13:00~	
14		エンジョイエアロ 14:00~14:45 〔中原〕			リトモス 13:30~14:15 〔中原〕		ピラティス 14:15~15:00 〔藤原〕	チャレンジジクロール 14:00~14:45 〔宝坂〕	リトモス 14:15~15:00 〔山谷〕		エンジョイステップ 14:15~15:00 〔長谷〕			日曜バラエティ 〔週替わりレッスン〕 14:15~	
15	ジュニア スイミング 13:15~20:00	メンズエアロ 15:00~15:30〔奥森〕			プレイングヨーガ 14:30~15:15 〔岸田・藤原〕										日曜バラエティ 〔週替わりレッスン〕 15:30~
16				ジュニア スイミング 15:45~20:00		ジュニア スイミング 15:45~20:00		ジュニア スイミング 14:30~20:00						ジュニア スイミング 15:00~17:00	
17															
18															
19		BODY&ストレッチ 18:15~18:45〔岸田〕			プレイングヨーガ 18:00~18:45 〔西浦〕		かんたんステップ 18:15~18:45〔岡森〕		金曜バラエティ 〔週替わりレッスン〕 18:30~						
20		エンジョイステップ 19:00~19:45 〔村山〕			ボルドブラ 19:00~19:45 〔長谷〕		BODYxBODY 19:00~19:30〔岸田〕		チャレンジエアロ 19:30~20:15 〔中原〕	アクアパレー 19:30~20:30 〔西田〕 ※第1・第3のみ	G-BODY 18:45~19:30 〔岸田〕				
21	泳いでGO!GO!! 20:10~20:55 〔恩田〕	フルボックス 20:00~20:45 〔岡森〕			マンズリー チョイススイム 20:10~20:55〔宝坂〕		ショートバタフライ 20:10~20:40〔宝坂〕 ロングスイム 20:40~21:00〔宝坂〕	リトモス 19:45~20:30 〔中原〕	マスターズアスリート 20:10~20:55 〔宝坂〕			リトモス 19:45~20:30 〔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  
リー類は外して下さい。

プールエリアの  
利用時間について  
斜線部 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇  
では、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  
●日 / 9:30~12:30  
※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** 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
コンディショニング	筋肉のバランスを整えて、コリやむくみ、冷えなどの不調の解消と動きやすい身体を目指します。 ※バスタオルが必要です。	☆☆☆
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の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!	☆☆☆
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!	☆☆☆
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
ボディバランス	心と体、生活の質を向上させるヨガ系プログラムです。体幹を強化し、脂肪燃焼と柔軟性アップを目指しましょう。	☆☆☆
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。	☆☆☆
エアロフィットセラピー	コンディショニング要素を取り入れて足を整え、裸足で行う初級エアロです。体の使い方を意識しながら気持ちよく動きましょう。	☆☆☆
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、さまざまな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。	☆☆☆

**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。	☆☆☆
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。	☆☆☆
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。	☆☆☆
ショートバタフライ	バタフライ習得クラスです。	☆☆☆
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。	☆☆☆
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!	☆☆☆
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。	☆☆☆
チャレンジスイム	週替わりで4泳法の泳力アップ練習をします。	☆☆☆
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
アクアバレエ	水中で楽しくバレエをしましょう! (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。	☆☆☆
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。	☆☆☆