

曜時	MON		TUE	WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	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	プール	
10														
11	ピラティス 10:15~11:00 〔中村〕 ★□	ジュニア スイミング 9:45~12:00		かんたんエアロ 10:15~11:00 〔村山〕 ★□	ジュニア スイミング 9:45~11:00	ヒーリング タイチー 10:15~11:00 〔佐々木〕 ★□	リフレッシュ! 10:00~10:30 〔西田〕 ★	コンディショニング 10:15~10:45 〔高野〕 ★□	アクアウォーク 10:30~11:00 〔西田〕 ★	かんたんエアロ 10:15~10:45 〔西浦〕 ★□	OVER 1500 10:00~11:00 〔恩田〕			
12	ゆっくりエアロ 11:15~11:45 〔岡森〕 ★			ハワイアンフラ 11:15~12:00 〔英〕 ★	アクアウォーク 11:10~11:40 〔田中さ〕 ★	42式総合太極拳 11:15~11:45 〔佐々木〕 □	ステップアップ スイム 10:45~11:30 〔田中か〕	やさしい ベリーダンス 11:00~11:45 〔岡崎〕 ★	アクアピクス 11:05~11:35 〔田中さ〕 ★	プレイシング ヨーガ 11:00~11:45 〔藤原〕 ★□	ジュニア スイミング 9:45~12:15			
13	はじめて ボクササイズ 12:00~12:30 〔岡森〕 ★	OVER 1000 12:15~13:00 〔宝坂〕		エアロフット セラピー 12:15~13:00 〔高野〕 ★	アクアエクササイズ 11:45~12:15 〔長谷〕 ★	BAILA BAILA 12:00~12:45 〔高橋〕 ★□	マスターズ アスリート 11:45~12:45 〔恩田〕	かんたんステップ 12:00~12:45 〔岡森〕 ★	チャレンジ クロール 11:45~12:30 〔田中か〕	エンジョイエアロ 12:15~13:00 〔山谷〕 □			ジュニア スイミング 9:45~13:30	
14	プレイシング ヨーガ 12:45~13:30 〔岸田〕 ★□		定休日		クロール・背泳ぎ 12:25~13:10 〔恩田・西田〕 ★		ジュニア スイミング 13:00~14:00							
15	エンジョイエアロ 14:00~14:45 〔中原〕 □	ジュニア スイミング 13:15~20:00		リトモス 13:30~14:15 〔中原〕 □	ジュニア スイミング 13:15~14:30	エンジョイエアロ 13:15~14:00 〔長谷〕 □		ピラティス 13:15~14:00 〔藤原〕 ★		フルボックス 13:15~14:00 〔岡森〕 □	ジュニア スイミング 12:30~18:15		日曜バラエティ 13:30~	
16	メンズエアロ 15:00~15:30 〔岡森〕 ★			水曜バラエティ 14:30~		ボルドブラ 14:15~15:00 〔長谷〕 ★□		リトモス 14:15~15:00 〔山谷〕 □		ボディバランス 14:15~15:00 〔田中さ〕 ★□			日曜バラエティ 14:45~	
					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		成人会員様 利用不可		日曜バラエティ 16:00~	
													ジュニア スイミング 15:00~17:00	

斜線部では、成人会員様はプールエリアの利用ができません。

★ マークは、初めての方に受けていただきやすいクラスです。

□ マークは、先行してネット予約を行うクラスです。

レッスンの内容説明・バラエティ・レッスン代行の
情報は、PAJAホームページにてご確認ください。

<http://www.paja.co.jp> ▶



曜日	MON		TUE	WED		THU		FRI		SAT		SUN		
時	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	プール	
17			定休日										ジュニア スイミング 15:00~17:00	
18		成人会員様 利用不可			成人会員様 利用不可		成人会員様 利用不可		成人会員様 利用不可			ジュニア スイミング 12:30~18:15		
19	ステップアップヨガ 18:00~18:45 〔西浦〕★	ジュニア スイミング 13:15~20:00			水曜バラエティ 18:00~	ジュニア スイミング 15:45~20:00	かんたんステップ 18:00~18:30 〔岡森〕★	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				
20	エンジョイエアロ 19:00~19:45 〔村山〕□				かんたんエアロ 19:00~19:45 〔長谷〕★□		ボディバランス 18:45~19:30 〔田中さ〕★□		エンジョイエアロ 19:00~19:45 〔中原〕□	部活 18:45~19:30 〔岸田〕				
21	BODY×BODY 20:00~20:45 〔岸田〕★	泳いでGO!GO!! 20:10~20:55 〔恩田〕			エンジョイステップ 20:00~20:45 〔長谷〕□	ロングスイム 20:15~20:45 〔宝坂〕	リトモス 19:45~20:30 〔中原〕□	ショートクロール 20:10~20:30 〔宝坂〕★ アクア& ホットエクササイズ 20:30~21:00 〔長谷〕★	フルボックス 20:00~20:45 〔岡森〕□	ステップアップ スイム 20:10~20:55 〔宝坂〕	リトモス 19:45~20:30 〔山谷〕□	【第1週・第3週】 アクアバレー 19:30~20:30 〔田中さ〕★	【第2週・第4週】 ボディバランス 19:30~20:15 〔田中さ〕★	
													※第5週のレッスンは 実施いたしません。	

斜線部  では、成人会員様はプールエリアの利用ができません。

★ マークは、初めての方に受けていただきやすいクラスです。

□ マークは、先行してネット予約を行うクラスです。

レッスンの内容説明・バラエティ・レッスン代等の
情報は、PAJAホームページにてご確認ください。

<http://www.paja.co.jp> ▶



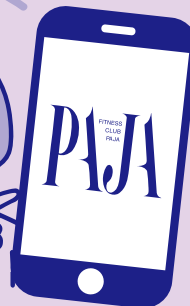
※祝日は特別レッスン
スケジュールとなります。

※時間・内容・担当者が変
更になる場合があります。

※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。

おすすめレッスン

レッスン名	レッスン内容
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。土曜の夜はプールサイドで行います!濡れてもよい服装でご参加ください。
ステップアップヨガ	ブレイシングヨーガではちょっと物足りないと感じる方におすすめ! 難しいポーズも入れながらステップアップを目指しましょう♪
アクア& ホットエクササイズ	リズムに合わせて水中で運動! 全身をバランスよく鍛えます。毎月第4週はプールサイドでエクササイズ!(服のままでもご参加頂けます)



スタジオレッスン
ネット予約開始!

10月より段階的にネット予約を始めます。
PAJAホームページよりご登録ください。

□ マークは、先行してネット予約を行うクラスです。



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