

曜日	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			定休日											
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 (高田) ★	コンディショニング 10:15~10:45 (高野) ★□	かんたんエアロ 10:15~10:45 (西満) ★□	OVER1500 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) ★	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) ★	OVER1000 12:15~13:00 (宝飯)		エアロフット セラビー 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)	ジュニア スイミング 9:45~13:30				
14	プレイング ヨーガ 12:45~13:30 (岸田) ★□				クロール・背泳ぎ 12:25~13:10 (恩田・高田) ★		エンジョイエアロ 13:15~14:00 (長谷) □	ジュニア スイミング 13:00~14:00	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~	
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		ボルドブラ 14:15~15:00 (長谷) ★□		リトモス 14:15~15:00 (山谷) □	ジュニア スイミング 14:30~20:00				日曜バラエティ 14:45~
16	メンズエアロ 15:00~15:30 (岡森) ★			水曜バラエティ 14:30~						成人会員様 利用不可				ジュニア スイミング 15:00~17:00
				ジュニア スイミング 15:45~20:00						成人会員様 利用不可			日曜バラエティ 16:00~	

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	
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 (宝塚)	リトモス 19:45~20:30 (中原) □	ショートクロール 20:10~20:30 (宝塚) ★	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 (宝塚)	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) ★	

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> ▶



※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	プレイ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。



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

STUDIO コンディショニング系 トレーニング系

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×BODY	筋トレで基礎代謝を上げ、効率よく全身を引き締めましょう。男性にもおすすめです。	☆☆☆ ☆☆☆☆
部活	シンプルなインターバルトレーニングと体幹トレーニングを行います。短時間の全身運動で脂肪燃焼と持久力向上を目指します！	☆☆☆ ☆☆☆☆

STUDIO 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	呼吸を意識しながら、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。	☆☆☆ ☆☆☆☆
ブレイシングヨーガ	ヨーガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます。	☆☆☆ ☆☆☆☆
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！難しいポーズを入れながらステップアップを目指しましょう♪	☆☆☆ ☆☆☆☆
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、柔軟性アップに効果的！	☆☆☆ ☆☆☆☆

STUDIO プレコリオ系

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UP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	最新のダンス系プログラムです。一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、体力アップを目指します。男性にもおすすめです！	☆☆☆ ☆☆☆☆

STUDIO ダンス・カルチャー系

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	初めてでもすぐに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♪	☆☆☆ ☆☆☆☆
42式総合太極拳	公式な国際競技種目。比較的難易度の高い動作が組み込まれています。	☆☆☆ ☆☆☆☆

STUDIO エアロ・ステップ系

レッスン名	レッスン内容	難易度強度
メンズエアロ	初めてでもすぐにできるシンプルなエクササイズを行います。男性のみを対象にしたレッスンです。	☆☆☆ ☆☆☆☆
エアロフットセラピー	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	エアロビクス入門クラスです。ゆっくりなテンポで、中高年の方にも安心！	☆☆☆ ☆☆☆☆
かんたんエアロ	基本の動きをマスターしていきましょう♪エアロビクス初級クラスです。	☆☆☆ ☆☆☆☆
かんたんステップ	台の昇降運動を行うステップの初級クラスです。	☆☆☆ ☆☆☆☆
エンジョイエアロ	様々な動きのバリエーションを楽しみましょう♪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	様々なステップのバリエーションを楽しみましょう♪慣れてきた方におすすめの中級クラスです。	☆☆☆ ☆☆☆☆

★マークが1～2つのレッスンは初めての方に受けていただきやすいクラスです

POOL

スイム系

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。	☆☆☆☆
ショートクロール	クロール習得クラスです。	☆☆☆☆
クロール・背泳ぎ	月替わりでクロールと背泳ぎを練習しましょう。	☆☆☆☆
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。	☆☆☆☆
OVER1000	45分間でトータル1000メートルを目指して泳ぎましょう!	☆☆☆☆
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。	☆☆☆☆
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・アクア系

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土曜日だけ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。	☆☆☆☆
アクア&ホットエクササイズ	リズムに合わせて水中運動! 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)	☆☆☆☆
ボディバランス (プールサイド)	ヨガをベースとしたワークアウトで、全身を鍛えます。 濡れてもよいウエアで、汗をかいてスッキリ!! (第2第4土曜日だけのレッスンとなります。)	☆☆☆☆

プールサイドのレッスンのご案内

暖かいプールサイドでレッスンを行います。濡れてもよい服装でご参加ください。
(マットと飲み物はご自身でご用意ください。寒くなければ水着のままでも構いません。)

アクア&ホット
エクササイズ

毎月第4木曜日

ボディバランス
(プールサイド)

毎月第2第4土曜日

★マークが1~2つのレッスンは初めての方に受けていただきやすいクラスです