


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			定休日		ジュニア スイミング 9:45~10:55		リフレッシュ クロー 10:00~10:45 [恩田・西田] ★				OVER1000 10:00~11:00 [恩田]			
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 [長谷] ★ □		ヒーリング タイチー 10:15~11:00 [佐々木] ★ □		やさしい ベリーダンス 10:30~11:15 [岡崎] ★		かんたんエアロ 10:15~10:45 [西浦] ★				成人会員様 利用不可
12	コンディショニング 11:15~11:45 [高野] ★			ハワイアンフラ 11:15~12:00 [英] ★	ショートプレスト 11:10~11:55 [恩田]	88式太極拳 11:15~11:45 [佐々木] □	マスターズ アスリート 11:00~12:00 [田中か]	はじめてボクササイズ 11:30~12:00 [岡森] □	ウォーク& エクササイズ 11:00~11:45 [田中さ]	ZUMBA 11:00~11:45 [村山]		ジュニア スイミング 9:45~12:15		
13	ゆっくりエアロ 12:00~12:30 [岡森] ★ □	泳いでGO!GO!! 12:05~12:50 [宝坂]		エアロフット セラピー 12:15~13:00 [高野] ★	ウォーク& エクササイズ 12:00~12:45 [長谷] ★	BAILA BAILA 12:00~12:45 [岡森] ★ □		かんたんステップ 12:15~12:45 [岡森] ★	はじめてスイム 12:00~12:30 [西田] ★	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	ブレイジング ヨーガ 12:45~13:30 [岸田] ★ □	ジュニア スイミング 12:45~13:55		リトモス 13:30~14:15 [中原] □	ジュニア スイミング 12:45~13:55	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] □			ブレイジング ヨーガ 14:30~15:15 [藤原] ★ □		木曜バラエティ 14:15~15:00		リトモス 14:15~15:00 [山谷] □	ショートバタフライ 14:00~14:45 [宝坂]	ボディバランス 14:15~15:00 [田中さ] ★ □			日曜バラエティ 14:45~	
16	メンズエアロ 15:00~15:30 [岡森] ★	ジュニア スイミング 14:30~20:00			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、初めての方を受けていただきやすいクラスです。
 □ マークは、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 14:30~20:00			かんたんステップ 18:15~18:45 [岡森] ★	ジュニア スイミング 15:45~20:00	木曜バラエティ 18:15~18:45	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 19:00~19:45 [田中さ] ★□		エンジョイエアロ 19:00~19:45 [中原] □		エンジョイエアロ /ステップ 18:45~19:30 [岡森] ※1	アクアバレー 19:00~20:00 [田中さ] ※2		
21	フルボックス 20:00~20:45 [岡森] □	チャレンジスイム 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 20:00~20:45 [中原] □	クロール・背泳ぎ 20:10~20:55 [宝坂] ★	部活 20:00~20:45 [岸田]		リトモス 19:45~20:30 [山谷] □			

※1 第1・第3・第5週はエンジョイエアロ、第2・第4週はステップレッスンを実施いたします。

※2 第2・第4・第5週はレッスンを実施いたしません。

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、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
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。
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!
はじめてスイム	スイミング入門クラスです。まずは水に慣れながら楽しんで泳ぎましょう。 これからプールを始めようという方にもおすすめです。



スタジオレッスンは
ネット予約が便利!

PAJAホームページよりご登録ください。

□ マークは、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	☆☆☆ ☆☆☆
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 ヨガ	ヨ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
ZUMBA	まるでパーティーのように盛り上がる！南米生まれの大人気ダンスプログラム ラテンの音楽にのせて楽しくシェイプアップ♪	☆☆☆ ☆☆☆
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 体幹を強化し、脂肪燃焼と柔軟性UPを目指します	☆☆☆ ☆☆☆
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	格闘技の動きで脂肪燃焼、体力UP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的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の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♪	☆☆☆ ☆☆☆
88式太極拳	難度の高い動作の連続が20！ 太極拳の醍醐味を満喫しましょう	☆☆☆ ☆☆☆

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	☆☆☆ ☆☆☆
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	様々なステップのコンビネーション 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	☆☆☆ ☆☆☆

POOL	スイム系	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
はじめてスイム	スイミング入門クラスです。まずは水に 慣れながら楽しく泳ぎましょう！これから プールを始めようという方にもおすすめ	☆☆☆ ☆☆☆
リフレッシュ クロール	クロールの姿勢や、きれいな泳ぎ方を 少しずつマスターしていきましょう！	☆☆☆ ☆☆☆
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す	☆☆☆ ☆☆☆
ショートプレスト	平泳ぎ習得クラスです	☆☆☆ ☆☆☆
ショート バタフライ	バタフライ習得クラスです	☆☆☆ ☆☆☆
OVER1000	60分間でトータル1000メートルを 泳ぐ体力を目指して練習しましょう！	☆☆☆ ☆☆☆
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	週替わりで四泳法を練習します	☆☆☆ ☆☆☆
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 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
アクアバレエ	水中で楽しくバレエをしましょう！ ※第1・第3土曜日だけのレッスンです	☆☆☆ ☆☆☆
ウォーク& エクササイズ	足腰への負担の少ない水中で音楽に 合わせてエクササイズ！	☆☆☆ ☆☆☆

☆☆☆ 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