

フィットネスクラブPAJA鳥取 プログラムタイムスケジュール 2023.10.1(日) ~ 2023.12.29(金)

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
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	
ラジオ体操 9:50~10:00		休館日	ラジオ体操 9:50~10:00				ラジオ体操 9:50~10:00		BODY BALANCE® 9:45~10:30 田中さ(レベル3)				
ピラティス 10:15~11:00 中村(レベル1)			ハワイアンフラ 10:15~11:00 ミノアカタカコ (レベル1)		ヒーリングタイチー 10:00~10:45 佐々木(レベル1)		OXIGENO® 10:15~11:00 田中さ(レベル2)	アクアウォーク 10:30~10:55 藤原(レベル1)	マスターズアスリート 10:00~10:45 宝坂(レベル5)				
エアロフィットセラピー 11:15~12:00 高野(レベル1)			STYLE 7 11:15~12:00 藤原(レベル1)	アクアエクササイズ 11:15~11:45 長谷(レベル2)	初級華武太極扇 11:00~11:30 佐々木(レベル2)	エンジョイスイム 11:00~11:45 田中か(レベル3)	ステップ1 11:15~11:45 岡森(レベル2)		エアロ2 10:45~11:15 西浦(レベル2)				
エアロ1 12:15~12:45 岡森(レベル1)	泳いでGO!GO!! 12:05~12:50 宝坂(レベル4)		ボルドブラ 12:15~13:00 長谷(レベル2)		BAILA BAILA® 11:45~12:30 国森(レベル2)		はじめてボクササイズ 12:00~12:25 岡森(レベル2)		ZUMBA® 11:30~12:15 村山(レベル3)				
プレイシングヨーガ 13:00~13:45 岸田(レベル1)			13:15~13:30 ウェープリング15		フィットコンディショニング 12:45~13:15 高野(レベル1)		ストレッチボール20		エアロ3 12:30~13:15 山谷(レベル3)				
平日バラエティ 14:00~14:45 別紙をご覧ください			RITMOS® 13:45~14:30 中原(レベル4)		エアロ3 13:30~14:15 長谷(レベル3)		ピラティス 13:15~14:00 藤原(レベル1)		OXIGENO® 13:30~14:15 田中さ(レベル2)				
NEW! バランスボール20 15:00~15:20			かんたんエクササイズ 14:45~15:05		プレイシングヨーガ 14:30~15:15 (レベル1)	フォームアップクロー 14:10~14:55 宝坂(レベル4)	RITMOS® 14:15~15:00 山谷(レベル4)		チャレンジクロー 13:35~14:20 宝坂(レベル4)				
			初めての方にも受けていただきやすいクラスです 裸足で受けていただくクラスです										
	17:00~18:15 利用できません												
ステップアップヨガ 18:15~19:00 西浦(レベル3)								ボディメイクトレーニング 18:00~18:30 濱田(レベル3)					
エアロ2 19:15~19:45 岡森(レベル2)			NEW! はじめてボクササイズ 19:15~19:45 山根(レベル2)		平日バラエティ 18:15~18:45 別紙をご覧ください		エアロ4 19:00~19:45 中原(レベル5)		YOGA会員 専用レッスン 18:45~19:30		オリジナル HIITトレーニング 18:45~19:30 岸田(レベル4)		アクアバレー 19:15~20:00 越宮(レベル1)
平日バラエティ 20:00~20:45 村山 別紙をご覧ください	4泳法の足トレ(入門) 20:10~20:40 田中さ(レベル1)		エアロ3 20:00~20:45 長谷(レベル3)		FULLBOX® 20:00~20:45 岡森(レベル5)	ロングスイム 20:15~20:45 宝坂(レベル5)	RITMOS® 19:45~20:30 中原(レベル4)		泳いでGO!GO!! 20:10~20:55 宝坂(レベル4)		RITMOS® 19:45~20:30 山谷(レベル4)		※第1週 第3週のみ

9:30~12:30
利用できません

日曜バラエティ
13:30~
別紙をご覧ください

15:00~16:15
利用できません

フィットネスクラブPAJA鳥取

プログラムタイムスケジュール

2023. 10. 1(日) ~ 2023. 12. 29(金)

スタジオ	●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
ラジオ体操	短時間でラジオ体操を行います	1
フット コンディショニング	お足の基礎となる足踏の強化もこのお楽しみ♪ ※バスタオルが必要です	1
エアロフットセラピー	フットセラピーでお楽しみ、体の使い方も間違えながら 動に合わせた足裏でエクササイズ♪	1
ウェーブリング15 バランスボール20 ストレッチボール20	各アイテムを用いて体を燃やしていきます♪ 器具の使い方をマスターしたい方におすすめです	1
ボディメイク トレーニング	月ごとに対象部位を決めて、体づくりに重点を置いたトレーニングを行います。トレーニングの基礎を身につけたい方 お初級で鍛えたい方にもおすすめのクラスです!!	3
オリジナル HIITトレーニング	シンプルながらパルトレニングと体幹トレーニング を行います。全身運動で新鮮な感覚と持久力を育みます!	4

スタジオ	●ヨガ・ピラティス系	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
style7	全身7つのポイントも首筋ラインから学ぶエクササイズです。 日常生活で疲れやすい姿勢も本来の位置に整え 動きやすく健康的な身体をつくりましょ	1
ピラティス	呼吸を意識しながら、骨盤・お尻まわりの奥の筋肉を 鍛えます。体の内側からキレイに♪	1
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燃やします	1
ステップアップヨガ	プレイングヨーガで行わない難しいポーズも入れながら ヨガのステップアップを目指しましょう!	3

スタジオ	●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
かんたん エクササイズ	初めてでもすぐできるシンプルな運動を行います	1
ハワイアンフラ	ハワイアンのリズムに合わせて踊れば心も体も リフレッシュ♪美容と健康におすすめ	1
ヒーリング・タイチー	初めてでもすぐできる気持ちと本心を癒すための 癒やかし!	1
初級半武太極拳	入門者向けのクラスです。肩でストレス発散! 無理に取らなくても良いように準備しておきましょう	2
ポルドブ	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ 姿勢改善・柔軟性アップに効果的♪	2
はじめて ボクササイズ	ボクシングの動きで楽しく汗をかきます 新鮮な感覚! ストレス発散!! 男性にもおすすめです	2

スタジオ	●PAJAオリジナルエアロビクス	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
エアロ1	基本の動きで、楽しく体を動かしましょう ゆっくりテンポで中高年の方にも安心!	1
エアロ2	基本の動き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	2
エアロ3	エアロビクスに慣れてきた方へ おすすめの中級クラスです	3-4
エアロ4	流れるようなフットパリエーション! エアロビクスの醍醐味を満喫しましょう!	5

スタジオ	●PAJAオリジナルステップエクササイズ	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
ステップ1	基本のステップでの昇降運動を行います 初級クラスです	2
ステップ2	慣れてきた方におすすめの上級ステップクラスです ※バレエエッセンスに定期的に入ります	4-5

スタジオ	●プレコリオ系	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
RADICAL OXIGENO*	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、本極拳 の要素を取り入れ、ねじりや屈伸運動を中心に柔軟性 筋肉訓練、姿勢改善、バランス感覚を鍛えます!	2
DDD BAILA BAILA*	踊って感ぜよう! スペイン舞、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	2
LesMILLS BODY BALANCE*	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、耐筋力と柔軟性UPを目指します	3
WVI ZUMBA*	まるでパーティーのように盛り上がる音楽生まれの大人気 ダンスプログラム! ラテンの音楽に合わせて楽しく ステップアップ!	3
charites RITMOS*	9~12曲の音楽に合わせて踊るダンス系プログラム ヒップホップ・ラテン・サルサ・ジャズ アラビアン・レゲトンなどにより構成されています	4
charites FULLBOX*	シンプルでエキサイティングな高強度エクササイズ! 楽しく効果よく、耐筋力、体力UPを 目指しましょう♪ 男性にもおすすめです	5

プール	●スイム系	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
4泳法の足トレ(入門)	泳げる人も泳げない人もOK! 足腰を強化してお尻もスッキリ♪	1
4泳法手足(入門)	腕と足の動きを細やかにトレーニング! 泳ぐための筋力を強化してお尻もスッキリ♪	1
ショートパタフライ	パタフライの背泳ぎを目指すクラスです	2
フォームアップ クロール	クロールの姿勢をしましょう	3
エンジョイスイム	4泳法を楽しく泳ぎましょう♪ 中級クラスのスイムレッスンです	3
チャレンジクロール	クロールの泳力アップを目指す上級クラス	4
泳いでGO! GO!!	泳力アップを目指すクラスです	4
ロングスイム	長い距離を泳ぎましょう!	5
マスターズアスリート	マスターズ本泳大会出場を目指すクラス どなたでも参加できます	5

プール	●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	水中で楽しくバレエをしましょう! ※第1・第3土曜日のみ実施	1
アクアウォーク	どなたでも参加できる、足腰への負担が少ない 水中歩行のクラスです	1
かんたんアクア	膝や腰に負担の少ないシンプルな水中運動で 楽しく体を動かしましょう!	2
アクアエクササイズ	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!	2

スタジオ	●有料レッスン	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
YOGA会員 専用レッスン	講師YOGA会員のお申し込みが必要です	1

🌿 初めの方にも受けていただきやすいクラスです