

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 2024.1.4(木) ~ 2024.3.31(日)

	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		
10	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		OXIGENO® 9:45~10:30 田中さ(レベル2)					
11	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)	アクアウオーク 10:30~10:55 藤原(レベル1)	OXIGENO® 10:15~11:00 田中さ(レベル2)	けのび道場 10:30~11:00 藤原(レベル1)		エアロ2 10:45~11:15 西浦(レベル2)				
12	STYLE 7 11:15~12:00 藤原(レベル1)			エアロフィットセラピー 11:15~12:00 高野(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)	ショートプレスト 11:00~11:45 田中か(レベル2)	ステップ1 11:15~11:45 岡森(レベル2)	ショートバック 11:15~12:00 田中か(レベル2)		ZUMBA® 11:30~12:15 村山(レベル3)				
13	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)		ポルドブラ 12:15~13:00 長谷(レベル2)	4泳法手足(入門) 11:50~12:20 田中さ(レベル1)	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)							
14	プレイシングヨーガ 13:00~13:45 岸田(レベル1)			13:15~13:30		フットコンディショニング 12:45~13:15 高野(レベル1)		12:40~13:00			エアロ3 12:30~13:15 山谷(レベル3)				
15	月曜バラエティ 14:00~14:45 別紙をご覧ください			ウエープリング15		エアロ3 13:30~14:15 長谷(レベル3)		ストレッチポール20							
16	かんたんエクササイズ 15:00~15:20			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)	クロール&背泳ぎ 14:05~14:50 宝坂(レベル4)	ピラティス 13:15~14:00 藤原(レベル1)	パタフライ&平泳ぎ 13:30~14:15 宝坂(レベル4)		土曜バラエティ 13:30~14:15 別紙をご覧ください				
17				プレイシングヨーガ 14:45~15:30 (レベル1)		バランスボール20 14:30~14:50		RITMOS® 14:15~15:00 山谷(レベル4)			FULLBOX® 14:30~15:15 岡森(レベル5)				
18				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>🍃 初めての方にも受けていただきやすいクラスです</p> <p>👣 裸足で受けていただくクラスです</p> </div>											
19	筋膜リリース 18:00~18:30 藤原(レベル1)	17:00~18:15 利用できません							ボディメイクトレーニング 18:00~18:30 濱田(レベル3)						
20	はじめてボクササイズ 18:45~19:15 山根(レベル2)			BODY BALANCE® 18:15~19:00 田中さ(レベル3)		ステップアップヨガ 18:15~18:45 西浦(レベル3)					オリジナル HIITトレーニング 18:45~19:30 岸田(レベル4)				
21	ステップ1 19:30~20:00 岡森(レベル2)			エアロ2 19:15~19:45 村山(レベル2)		FULLBOX® 19:00~19:45 岡森(レベル5)		YOGA会員 専用レッスン 18:45~19:30				アクアバレー 19:15~20:00 越宮(レベル1)			
22	エアロ3 20:15~20:45 岡森(レベル3)	4泳法手足(入門) 20:10~20:40 田中さ(レベル1)		ステップ2 20:00~20:45 長谷(レベル4)		RITMOS® 20:00~20:45 中原(レベル4)	ロングスイム 20:15~20:45 宝坂(レベル5)	エアロ4 19:45~20:30 中原(レベル5)				RITMOS® 19:45~20:30 山谷(レベル4)			
23									泳いでGO!GO!! 20:10~20:55 宝坂(レベル4)						

9:30~12:30
利用できません

15:00~16:15
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

※第1週・第3週のみ

NEW!

NEW!

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

2024. 1. 4 (木) ~ 2024. 3. 31 (日)

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	動きの基礎となる足腰の筋肉をととのえましょう♪ ※バスタオルが必要です	1
エアロフットセラピー	フットセラピーで足を整え、体の使い方を意識しながら曲に合わせて裸足でエクササイズ♪	1
筋膜リリース	ストレッチポールやテニスボールを用いて筋肉をほぐしていきます	1
ウエーブリング15 バランスボール20 ストレッチポール20	各アイテムを用いて体を整えていきます♪ 道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、筋トレに重点を置いたトレーニングを行います。トレーニングの基本を身につけたい方、短時間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。全身運動で脂肪燃焼と持久力を向上!	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つのポイントを骨格ラインから整えるエクササイズです。日常生活で崩れやすい姿勢を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ます	1
ピラティス	呼吸を意識しながら、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♪	1
ブレイジングヨーガ	ヨーガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます	1
ステップアップヨーガ	ブレイジングヨーガでは行わない難しめのポーズを入れながらヨー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	初めてでもすぐに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	初めてでもすぐにできる気功と太極拳で身体も心も爽やかに!	1
初級華武太極拳	入門者向けのクラスです。扇でストレス発散! ※数に限りがありますが貸出用を準備しております	2
ポルドブラ	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ 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ながします 脂肪燃焼! 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に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	基本のステップで台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	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、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや廻転運動を中心に柔軟性・筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚を高めます!	2
DDD 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	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、脂肪燃焼と柔軟性UPを目指します	3
IWI 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! ラテンの音楽に合わせて楽しくシェイプアップ♪	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格闘技エクササイズ! 楽しく効率よく、脂肪燃焼、体力UPを目指しましょう♪	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泳法手足(入門)	腕と足の動きを別々にトレーニング! 泳ぐための筋力を強化してお腹もスッキリ♪	1
ショートバック	背泳ぎの習得を目指すクラスです	2
ショートブレスト	平泳ぎの習得を目指すクラスです	2
クロール&背泳ぎ	クロールと背泳ぎの泳力アップを目指す 中級クラスのレッスンです	3
バタフライ&平泳ぎ	バタフライと平泳ぎの泳力アップを目指す 中級クラスのレッスンです	3
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	マスターズ水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・トレーニング系	
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土曜日のみ実施	1
アクアウォーク	どなたでも参加でき、足腰への負担が少ない水中歩行のクラスです	1
けのび道場	プールサイドで泳ぎに適した姿勢を目指してトレーニングを行います ※服を着たままでのご参加も可能です	1
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	別途YOGA会員のお申し込みが必要です	1

🍃 初めての方にも受けていただきやすいクラスです