

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. 4. 1(月) ~ 2024. 6. 30(日)		
スタジオ ●コンディショニング系・トレーニング系			スタジオ ●PAJAオリジナルエアロビクス			プール ●スイム系		
レッスン名	レッスン内容	練習回数	レッスン名	レッスン内容	練習回数	レッスン名	レッスン内容	練習回数
ラジオ体操	ラジオ体操の第一と第二もを行います	1	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	エクササイズスイム& リラックスストレッチ	いろいろな泳ぎ方も練習します その後は音楽をかけて水中でリラックス♪	1
フィット コンディショニング	動きの邪魔となる足裏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	ショートバタフライ	青泳ぎの習得も目指すクラスです	2
エアロフィットセラピー	フィットセッパードで足を踏まえ、体の使い方を意識しながら 動に合わせて調整でエクササイズ♪	1	エアロ3	エアロビクスに慣れてきた方におすすめる中級クラスです	3-4	ショートバタフライ	バタフライの習得も目指すクラスです	2
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	エアロ4	流れるようなフィットバリエーション! エアロビクスの醍醐味を堪能しましょう♪	5	ショートクロール	クロールの習得も目指すクラスです	2
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♪ 器具の使い方もマスターしたい方におすすめるです	1	スタジオ ●PAJAオリジナルステップエクササイズ			バタフライと平泳ぎ	バタフライと平泳ぎの泳力アップも目指す 中級クラスのレッスンです	3
初級筋トレ教室	年齢を問わず丈夫で逞げる身体を作ります!! 先ずは基本の筋トレをマスターしましょう!!	2	レッスン名	レッスン内容	練習回数	チャレンジクロール	クロールの泳力アップも目指す 上級クラスのレッスンです	4
オリジナル HIITトレーニング	シンプルながら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。全身燃焼で脂肪燃焼と持久力を向上!	4	ステップ1	基本のステップで体の基礎固めを行います 初級クラスです	2	泳いでGO!GO!!	泳力アップも目指すクラスです	4
			ステップ2	慣れてきた方におすすめる上級ステップクラスです	4-5	ロングスイム	長い距離も泳ぎましょう!	5
						マスターズアスリート	マスターズ本泳入会出場も目指すクラス ご参加でも参加できます	5
スタジオ ●ヨガ・ピラティス系			スタジオ ●プレコリオ系			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	練習回数	レッスン名	レッスン内容	練習回数	レッスン名	レッスン内容	練習回数
style7	全身7つのポイントを背骨ラインから整えるエクササイズです 日常生活で難しかった姿勢を本来の位置に整え動きやすく健康的 な身体をつくります	1	RADICAL OXIGENO®	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、入浴後の 疲労を取り入れ、ほじりや調整運動を中心に柔軟性 筋力増強、姿勢改善、バランス感覚を鍛えます!	2	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土曜日のみ実施	1
ピラティス	呼吸を意識しながら、首筋・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	DDD BAILA BAILA®	踊って癒やす!スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ♪ ラテンをほじり、様々なダンススタイルと音楽を楽しみ ましょう	2	アクアウォーク	ご参加でも参加でき、足腰への負担が少ない 水中歩行のクラスです	1
ブレイキングヨーガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます	1	LES MILLS 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、運動燃焼と柔軟性UPも目指します	3	けのび音楽	プールサイドで泳ぎに合わせた姿勢も 目指してトレーニングを行います ※服装をきたままでもご参加も可能です	1
ステップアップヨガ	ブレイキングヨーガでは行わない難しいポーズを入れながら ヨガのステップアップを目指しましょう!	3	IWI ZUMBA®	まるでパーティーのよさに語り上げ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	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 ●ダンス・カルチャー系								
レッスン名	レッスン内容	練習回数						
ザンクル エクササイズ	初めてでもぐぐぐにできるシンプルな運動もを行います	1	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・サルタン・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			
ハワイアンフラ	ハワイアンのリズムに合わせて誰れでも体も リフレッシュ♪笑顔と健康におすすめる	1	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! 楽しく動きよく、運動燃焼、体力UPも目指しましょう♪	5			
ヒーリング・タイチー	初めてでもぐぐぐにできる気功と入浴後の身体も心も爽やかに!	1						
初級柔道入浴	入門者向けのクラスです。肩でストレス発散! 柔道に慣れがありますが自由参加を希望しております	2						
ゴールドボク	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						
ほじりめて ボクササイズ	ボクシングの動きで楽しく汗をかきましょう 運動燃焼! ストレス発散!! 男性にもオススメ!	2						

初めての方にも受けていただきやすいクラスです