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　2024.7.1（月）～ 2024.9.30（月）

月曜日

スタジオ

- ラジオ体操 9:50～10:00
- New BODY＆ストレッチ 10:15～11:00 ASAMI
- エアロ1 11:15～11:45 岡森
- New はじめてボクササイズ 12:00～12:25 岡森
- 12:40～13:00 バランスボール20
- ブレイシングヨーガ 13:15～14:00 岸田
- 月曜バラエティ 14:15～15:00 別紙をご覧ください
- 15:15～15:35 お気軽レッスン
- OXIGENO® 18:15～19:00 田中さ RADICAL FITNESS
- はじめてボクササイズ 19:15～19:45 山根
- ステップ2 20:00～20:45 村山

プール

- New 水中ヨガ 12:10～12:40 田中さ
- 17:00～18:15 利用できません
- ショートクロール 20:15～20:45 宝坂

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ

- ラジオ体操 9:50～10:00
- ハワイアンフラ 10:15～11:00 ミノアカ-タカコ
- エアロフットセラピー 11:15～12:00 高野
- ポルドブラ 12:15～13:00 長谷
- 13:10～13:30 ウェーブリング20
- RITMOS® 13:45～14:30 中原 RM
- ステップアップヨガ 18:15～19:00 西浦
- New 鳥取市初上陸 LESMILLS DANCE® 19:15～19:45 岡森 LesMills
- エアロ3 20:00～20:45 長谷

プール

- アクアエクササイズ 11:10～11:40 長谷
- 泳いでGO!GO!! 11:45～12:30 宝坂
- 17:00～18:15 利用できません

木曜日

スタジオ

- ヒーリングタイチー 10:00～10:45 佐々木
- 初級華武太極扇 11:00～11:30 佐々木
- BAILA BAILA® 11:45～12:30 国森 BAILA BAILA
- エアロ3 13:00～13:45 ASAMI
- 14:00～14:20 お気軽レッスン
- New 高強度スロートレーニング 18:15～18:45 濱田
- FULLBOX® 19:00～19:45 岡森 FB
- RITMOS® 20:00～20:45 中原 RM

プール

- リフレッシュスイム 11:00～11:45 田中か
- ショートバタフライ 12:10～12:55 宝坂
- クロール＆背泳ぎ 14:05～14:50 宝坂
- 17:00～18:15 利用できません
- ロングスイム 20:15～20:45宝坂

金曜日

スタジオ

- ラジオ体操 9:50～10:00
- フットコンディショニング 10:15～10:45 高野
- New スロートレーニング 11:00～11:30 濱田
- OXIGENO® 11:45～12:30 田中さ RADICAL FITNESS
- ステップ1 12:45～13:25 岡森
- 13:40～14:00 ストレッチポール20
- RITMOS® 14:15～15:00 山谷 RM
- エアロ2 18:15～18:45 岡森
- オリジナルHIIT トレーニング 19:00～19:45 岸田
- エアロ4 20:00～20:45 中原

プール

- New アクアウォーク 10:00～10:30田中さ
- バタフライ&平泳ぎ 10:40～11:25 田中か
- チャレンジクロール 14:05～14:50 宝坂
- 17:00～18:15 利用できません
- 泳いでGO!GO!! 20:10～20:55 宝坂

土曜日

スタジオ

- New モーニングヨガ 9:50～10:20 西浦
- エアロ2 10:30～11:00 西浦
- ZUMBA® 11:15～12:00 村山 ZUMBA
- 土曜バラエティ 12:15～13:00 別紙をご覧ください
- New 鳥取市初上陸 LESMILLS DANCE® 13:15～13:45 岡森 LesMills
- FULLBOX® 14:00～14:45 岡森 FB
- BODY BALANCE® 18:45～19:30 田中さ LesMills
- RITMOS® 19:45～20:30 山谷 RM

プール

- マスターズアスリート 10:00～10:45 宝坂
- 15:00～16:15 利用できません
- アクアバレー 19:15～20:00 越宮
  ※第1週･第3週のみ

日曜日

スタジオ

- 日曜バラエティ 13:30～ 別紙をご覧下さい

プール

- 9:30～12:30 利用できません

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

※内容が変更になる場合があります。最新情報はPAJAのHPにてご確認下さい