

2025.7.2(水) ~ 2025.9.29(月)

	月曜日		火曜	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		ヒーリングタイチー 9:50～10:35 佐々木		ラジオ体操 9:50～10:00		モーニングヨガ 9:50～10:20 西浦			9:30～ 12:30 利用できません	
11	BODY&ストレッチ 10:15～11:00 ASAMI			ハワイアンフラ 10:15～11:00 ミノアカ・タカコ		32式太極剣 10:45～11:15 佐々木		コンディショニング 10:15～10:45 高野	アクアエクササイズ 10:15～10:45 田中か	エアロ2 10:30～11:00 西浦	マスターズアスリート 10:00～10:45 宝坂			
12	エアロ1 11:15～11:45 岡森			エアロフットセラピー 11:15～12:00 高野	アクアウォーク 11:10～11:40 濱田	BAILA BAILA® 11:30～12:15 国森	リフレッシュ 11:00～11:45 田中か	プレイシングヨーガ 11:00～11:45 田中さ	ショートプレスト 11:00～11:45 内山	ZUMBA® 11:15～12:00 村山				
13	ショート筋トレ 12:00～12:15	泳いでGO!GO!! 12:05～12:50 宝坂				LES MILLS THRIVE® 12:30～13:00 LES MILLS	マンスリースイム 12:05～12:50 宝坂	スロートレーニング 12:00～12:30 濱田			エアロ3 12:15～13:00 山谷			
14	OXIGENO® 12:30～13:15 田中さ RADICAL			ストレッチヨガ 13:00～13:30 岸田		ポルドブラ 13:15～14:00 ASAMI		ステップ1 12:45～13:30 岡森	チャレンジクロール 13:00～13:45 宝坂	LES MILLS THRIVE® 13:15～13:45 LES MILLS				
15	※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催												
16	エアロ3 13:30～14:15 中原	初級 ダンスレッスン 13:30～14:15 中原 / 国森			RITMOS® 13:45～14:30 中原 RMx		エアロ3 14:15～15:00 ASAMI		ストレッチボール20 13:40～14:00		ストレッチボール20 13:55～14:15			
17		※第4は国森コーチが担当			BODY&ストレッチ 14:45～15:15						※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催	バラエティ レッスン 13:00～ 別紙を ご覧下さい	
18														
19		17:00～18:15 利用できません				17:00～18:15 利用できません		17:00～18:15 利用できません		17:00～18:15 利用できません		15:00～16:15 利用できません		
20	ショート筋トレ 18:05～18:20			BODY BALANCE® 18:15～19:00 田中さ LES MILLS		スロートレーニング 18:15～18:45 濱田		※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催					
21	エアロ2 18:30～19:00村山													
22	LES MILLS DANCE® 19:15～19:45 岡森 LES MILLS			ボクササイズ 19:15～19:45山根		ステップアップヨガ 19:00～19:45 西浦				オリジナルHIIT トレーニング 19:00～19:45 岸田		OXIGENO® 18:45～19:30 田中さ RADICAL	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にてご確認ください	
23				※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催							アクアパレー 19:15～20:00 ※第1・第3のみ		
24	FULLBOX® 20:00～20:45 岡森 FB New	クロール&背泳ぎ 20:20～20:50 宝坂		エアロ3 20:00～20:45 山谷	ステップ2 20:00～20:45 ASAMI / 山谷	RITMOS® 20:00～20:45 中原 RMx	ロングスイム 20:20～20:50 宝坂	エアロ4 20:00～20:45 中原	泳いでGO!GO!! 20:10～20:55 宝坂	RITMOS® 19:45～20:30 山谷 RMx				
25					第2はASAMIコーチが担当									

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

2025. 7. 2 (水) ~ 2025. 9. 29 (月)

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	難易度 強度	レッスン名	レッスン内容	難易度 強度	レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
ラジオ体操	ラジオ体操の第一と第二を行います	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	リフレッシュ	スイミング入門クラスです まずは水に慣れて楽しく泳ぎましょう！	1
コンディショニング	動きの基礎となる足を中心に全身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	ショートプレスト	平泳ぎの習得を目指すクラスです	2
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	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	クロール&背泳ぎ	クロールと背泳ぎの習得を目指すクラス	2
ウエープリング ストレッチボール	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	エアロ4	流れるようなフットバリエーション！ エアロビクスの醍醐味を満喫しましょう！	5	マンスリースイム	月ごとに違う泳ぎの泳力アップを目指します (7月背泳ぎ、8月クロール、9月バタフライ)	3
BODY&ストレッチ	かんたんな筋力トレーニングとストレッチを行います 効率の良いトレーニングを目指します！	1	スタジオ ●PAJAオリジナルステップエクササイズ			チャレンジクロール	クロールの泳力アップを目指す 上級クラスのレッスンです	4
ショート筋トレ	初めてでもすぐにできるシンプルな筋トレを行います	1	レッスン名	レッスン内容	難易度 強度	泳いでGO! GO!!	泳力アップを目指すクラスです	4
スロートレーニング	動作をスローテンポで行うトレーニングです 身体重で行い、関節の負担を軽減させます	2	ステップ1	基本のステップで足の昇降運動を行います 初級クラスです	2	ロングスイム	長い距離を泳ぎましょう！	5
オリジナル HIT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	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
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	難易度 強度	レッスン名	レッスン内容	難易度 強度	レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
ストレッチヨガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよくストレッチを行います	1	Les Mills THRIVE	柔軟性・筋力・協調性を高めるエクササイズ 音楽を楽しみながら、自分に合った負荷(オプション) で運動出来ます	1	アクアエクササイズ	足腰への負担の少ない水中で 楽しくエクササイズ！	1
モーニングヨガ	時間をかけてかんたんなポーズを行い、徐々に代謝を 上げながら体を目覚めさせます。気持ちよく朝のスタートを	1	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	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
ブレイシングヨーガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます	1	Oxigeno RADICAL FITNESS	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、ねじりや回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	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
ステップアップヨガ	ブレイシ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	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！	3	初めての方にも受けていただきやすいクラスです		
スタジオ ●ダンス・カルチャー系			Les Mills BODYBALANCE	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	●月曜13時30分～ 初級ダンスレッスン		
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	1	Les Mills DANCE	斬新で特徴的な音楽を採用したダンスプログラム！ シンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく ダンス初心者にもおすすめ	4	第2週 (中級コーチ担当)		
ヒーリング・タイチー	初めてでもすぐできる氣功と太極拳で身体も心も爽やかに	1	Rmx 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 レグトンなどにより構成されています	4	ラテンビギナー	ラテン独特の骨盤回旋や肩の動きを使い シェイプアップしていきます！	2
32式太極剣	安全で短い剣を使用して、重心に返って剣術を楽しもう！ ※数に限りがありますが貸出用を準備しております	2	FBI 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	第4週 (国森コーチ担当)		
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 姿勢改善・柔軟性アップに効果的！	2				ビギナーズダンス	ダンスの基礎から、かんたんな振付けまで行います！ ゆっくりと進めますので、お気軽にご参加ください！	2
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！！男性にもおススメです	2						