

2025.10.2(水) ~ 2025.12.28(日)

初めての方にも受けて  
いただきやすいクラスです

**予** Web予約対象クラスです

**25** 予約人数 25人

※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

# 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. 10. 1 (水) ~ 2025. 12. 28 (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<br>強度 |
| ラジオ体操                          | ラジオ体操の第一と第二を行います                                      | 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整えましょう<br>※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<br>曲に合わせて裸足でエクササイズ♪         | 1         |
| ウェープリング<br>ストレッチポール<br>バランスボール | 各アイテムを用いて体を整えていきます♪<br>道具の使い方をマスターしたい方におすすめです         | 1         |
| 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<br>効率の良いトレーニングを目指します！        | 1         |
| 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         |
| 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<br>自体重で行い、関節の負担を軽減させます           | 2         |
| ハインテンシティ<br>トレーニング             | 負荷を逃がさないトレーニングで筋力アップと<br>体力向上を目指します!!                 | 3         |
| オリジナル<br>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<br>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  | ●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<br>強度 |
| エアロ1  | 基本の動きで、楽しく体を動かしましょう<br>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<br>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                  | 3-4       |
| エアロ4  | 流れるようなフットバリエーション！<br>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<br>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<br>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      | ●ヨガ・ピラティス系                                              |           |
|-----------|---------------------------------------------------------|-----------|
| レッスン名     | レッスン内容                                                  | 難易度<br>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         |
| 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<br>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         |
| ブレイジングヨーガ | ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます                                   | 1         |
| ステップアップヨガ | ブレイジングヨーガでは行わない難しいポーズを入れながら<br>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<br>強度 |
| 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<br>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氣功と太極拳で身体も心も爽やかに                            | 1         |
| 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！<br>※数に限りがありますが貸出用を準備しております | 2         |
| 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<br>姿勢改善・柔軟性アップに効果的♪            | 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<br>脂肪燃焼！ストレス発散！！男性にもオススメです        | 2         |

| スタジオ                        | ●プレコリオ系                                                                        |           |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| レッスン名                       | レッスン内容                                                                         | 難易度<br>強度 |
| LOBBELLE®<br>THRIVE         | 柔軟性・筋力・協調性を高めるエクササイズ<br>音楽を楽しみながら、自分に合った負荷(オプション)<br>で運動出来ます                   | 1         |
| BAILABAILA®                 | 踊って燃やす！スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ<br>ラテンをはじめ、様々なダンススタイルと<br>音楽を楽しみましょう♪               | 2         |
| OXIGENO®<br>RADICAL FITNESS | ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳<br>の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性<br>筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚を高めます！ | 2         |
| 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<br>ダンスプログラム！ラテンの音楽にのせて楽しく<br>シェイプアップ♪               | 3         |
| LOBBELLE®<br>DANCE          | 斬新で特徴的な音楽を採用したダンスプログラム♪<br>シンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく<br>ダンス初心者にもおすすめ               | 4         |
| Rm®<br>RITMOS®              | 9~12曲の音楽に合わせて踊るダンス系プログラム<br>ヒップホップ ラテン・サルサ・ジャズ・アラビアン<br>レゲトンなどにより構成されています      | 4         |
| FBI®<br>FULLBOX®            | シンプルでエキサイティングな格闘技エクササイズ！<br>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<br>強度 |
| リフレッシュ     | スイミング入門クラスです<br>まずは水に慣れて楽しく泳ぎましょう♪                | 1         |
| ショートプレスト   | 平泳ぎの習得を目指すクラスです                                   | 2         |
| ショートバタフライ  | バタフライ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習得を目指すクラス                                | 2         |
| スタート&ターン   | スタートとターンを練習するクラスです                                | 3         |
| 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<br>(10月背泳ぎ、11月クロール、12月バタフライ) | 3         |
| チャレンジクロール  | クロールの泳力アップを目指す<br>上級クラスのレッスンです                    | 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 | マスターズ水泳大会出場を目指すクラス<br>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<br>強度 |
| アクアエクササイズ | 足腰への負担の少ない水中で<br>楽しくエクササイズ！        | 1         |
| アクアバレー    | 水中で楽しくバレーをしましょう！<br>※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<br>水中歩行のクラスです | 1         |

初めての方にも受けていただきやすいクラスです

裸足で受けていただくクラスです

| ●月曜13時30分～ 初級ダンスレッスン |                                                   |   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---|
| 第1 (中原コーチ担当)         |                                                   |   |
| 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<br>シェイプアップしていきます♪              | 2 |
| 第3 (国森コーチ担当)         |                                                   |   |
| ビギナーズダンス             | ダンスの基礎から、簡単な振付けまで行います♪<br>ゆっくり進めますので、お気軽にご参加ください！ | 2 |