

2025.10.1 (水) ~ 2025.12.28 (日)

※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

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 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 ※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
ウエープリング ストレッチボール 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♪ 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 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 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 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 体力向上を目指します！！	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	●PAJAオリジナルエアロピクス	
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	エアロピ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！ エアロピ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	●ヨガ・ピラティス系	
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
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
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
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

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
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
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！ ※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 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 脂肪燃焼！ストレス発散！！男性にもおススメです	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 強度
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
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
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、ねじりや回旋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
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
LES MILLS DANCE	新車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
Rm 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
FB 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
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
ショートブレスト	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 (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 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 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
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
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

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 (中塚コーチ担当)		
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 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、簡単な振り付けまでを行います♪ ゆっくり進めますので、お気軽にご参加ください！	2