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)

	月曜日	火曜	_		木明		金曜		土曜		2023.12	
	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 BODY&ストレッチ 10:15~11:00 ASAMI		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		ラジオ体操 9:50~10:00 子 ヒーリングタイチー 10:10~10:55 佐々木	リフレッシュ 10:15~11:00 KANA☆	ラジオ体操 9:50~10:00 ランディショニング 10:15~10:45 CHIKA	アクアエクササイズ 10:15~10:45 OKA	モーニングヨガ 9:50~10:20 YUKI エアロ2 10:30~11:00	マスターズアスリート 10:00~10:45 YUTAKA		9:30~
11			エアロフットセラピー 11:15~12:00 CHIKA	アクアウォーク 11:20~11:50 KENJIRO	32式太極剣 11:05~11:35 佐々木		ブレイシングヨーガ 11:00~11:45 KISSY	チャレンジクロール 11:00~11:45 TAKUMI	YUKI  ZUMBA®  11:15~12:00  村山 2000RA			9:30~ 12:30 利用できません
12	ボール体操 12:00~12:30 LESMILLS THRIVE® ボール体操 12:05~12:50 YUTAKA	8	ボクササイズ 12:15~12:45 山根	ショートブレスト 12:00~12:45 TAKUMI	BAILA BAILA® 11:45~12:30 国森 BAILA® ショート筋トレ 12:45~13:00		スロートレーニング 12:00~12:30 KENJIRO ステップ1	スタート&ターン 12:00~12:30 TAKUMI	エアロ3 12:15~13:00 山谷			
13 14	LESMILLS       ※第1・第3開催     ※第2・第4開催       初級 ダンスレッスン 13:30~14:15     エアロ3       13:30~14:15     13:30~14:15	休	ストレッチョガ 13:00~13:30 KISSY RITMOS®		ポルドブラ 13:15~14:00 ASAMI		12:45~13:30 OKA ストレッチポール20 13:40~14:00	ショートバタフライ 13:00~13:45 YUTAKA	LESMILLS THRIVE。 13:15~13:45 LESMILLS	<b>)</b>		
15	中原 / 国森	館日	13:45~14:30 中原 <b>RM</b> BODY&ストレッチ 14:45~15:15		エアロ3 14:15~15:00 ASAMI ストレッチホール20 15:10~15:30	マンスリースイム 14:00~14:45 YUTAKA	RITMOS® 14:15~15:00 山谷 <b>RM</b> 人 ウェーフリング20	<b>)</b>	13:55~14:15 ※第1·第3·第5開催	※第2·第4開催 LESMILLS DANCE 14:30~15:15 OKA <i>LESMILLS</i>	バラエティ レッスン 13:00~ 別紙を ご覧下さい	
16 17					15:10~15:30		15:10~15:30			15:00〜16:15 利用できません		
18	17:00~18:15 利用できません ショート筋トレ 18:05~18:20		ブレイシングヨーガ	17:00~18:15 利用できません	LESMILLS THRIVE® 18:15~18:45	17:00~18:15 利用できません	※第1-第3-第5開催	17:00~18:15 利用できません ※第2·第4開催				
19	エアロ2 18:30~19:00村山 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		FULLBOX® 19:00~19:45		<b>LESMILLS</b> ステップアップヨガ 19:00~19:45		ステップ1 18:30~19:00 YUKI ハイインテンシティトレーニング	エアロ2 18:30~19:00 YUKI	オリジナルHIIT トレーニング 18:45~19:30 KISSY	<b>NeW</b> アクアバレー	初めての方に いただきやす	こも受けて トいクラスです
20	19:15~19:45山根 20:20~20:50 YUTAKA ※第1·第3開催 ※第2·第4開催  LESMILLS DANCE® 20:00~20:30 OKA LPSMILLS 20:00~20:45		エアロ3 20:00~20:45	※第2·第4開催 ステップ2 20:00~20:45	RITMOS® 20:00~20:45	ロングスイム 20:20~20:50	19:15~19:45 KEN エアロ4 20:00~20:45	JIRO 泳いでGO!GO!! 20:10~20:55	RITMOS® 19:45~20:30 山谷	19:15~20:00 NANAMI ※第1·第3のみ	<ul><li>Web予約対</li><li>②5 予約人数</li><li>※内容が変更に</li></ul>	<b>25人</b> なる場合が
21	SATOE RADICAL		山谷	ASAMI/山谷 I2はASAMIコーチが担当	中原 RM入	YUTAKA	中原	YUTAKA			あります。最新 PAJAのHPにてる	

フィットネスクラブPAJA鳥取							
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	助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 1					
エアロフットセラピー	フットセラビーで足を整え、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 1					
ウエーブリング ストレッチポール 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 Å					
ショート筋トレ	初めてでもすぐにできるシンブルな筋トレを行います	1					
スロートレーニング	動作をスローテンボ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					

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 強度
I701	基本の動きで、楽しく体を動かしましょう ゆっくりテンボ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	エアロビクスに慣れてきた方におすすめの中級クラス	3-4
<b>17</b> 04	流れるようなフットパリエーション! エアロビクスの顧酬味を満喫しましょう♪	5

シンブ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!

オリジナル

HIITトレーニング

スタジオ	●PAJAオリジナルステップエク <del>リリ</del> イズ	
レッスン名	レッスン内容	鮮品度 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

## プログラムタイムスケジュール ●ヨガ・ビラティス系

スタジオ

レッスン名

ボクササイズ

4

2025.10.1(水)~2025.12.28(日)

難易度 強度

2

ストレッチヨガ	ヨガのボーズと呼吸で気持ちよくストレッチを行います	7	1	V
モーニングヨガ	時間をかけてかんたんなボーズを行い、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	7	1	Ů
ブレイシングヨーガ	ヨガのボーズと呼吸で気持ちよく体を整えます	T	1	V
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ボーズを入れながら ヨガのステップアップを目指しましょう!	T	3	
スタジオ	●ダンス・カルチャー系			
スタジオ レッスン名	●ダンス・カルチャー系 レッスン内容		難場度 強度	ŧ
		7	鲜皂皮 強皮 1	i V
レッスン名	レッスン内容 ハワイアンのリズムにのって踊れば心も体も	7	鮮思度 強度 1	j V
レッスン名	レッスン内容 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	7	鮮品度 強度 1 1	) )

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

姿勢改善・柔軟性アップに効果的♪

レッスン内容

スタジオ	●ブレコリオ系	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
LESMILLS ®	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(オブション) で運動出来ます	1
BAILABAILÄ	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、ビラティス、ヨガ、太極拳 の要素を取り入れ、ねじりや廻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
ZVMBA®	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
Lesmills DANCE	斬新で特徴的な音楽を採用したダンスプログラム♪ シンブ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
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・サルサトン・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
FBF FULLBOX®	シンブ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	パ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月パタフライ)	3
チャレンジクロール	クロールの泳カアップを目指す 上級クラスのレッスンです	4
泳いでG0!G0!!	泳カ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 🐧
アクアパレー	水中で楽しくパレーをしましょう! ※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 (中額コーチ担当)							
	ラテン独特の骨盤旋回や肩の動きを使い 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、簡単な振付けまで行います♪ ゆっくり進めますので、お気軽にご参加ください!	2					