



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

2026. 1. 4 (日) ~ 2026. 3. 30 (月)

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と体幹の筋肉を鍛えましょう ※バスタオルとフェイスタオルが必要です	1
エアロフィットセラピー	フィットセラピーで足を鍛え、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 ストレッチポール バランスボール	各アイテムを用いて体を鍛えていきます♪ 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	負荷を遠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	●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	踊って癒やす! 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	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	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
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
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

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
モーニングヨガ	まず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
ブレイジングヨーガ	ヨーガのポーズと呼吸で気持ちよく体を鍛えます	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 ながらヨー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
ダンスフィットネス	ゆっくりした曲に初めてでもすぐ出来るシンプルな 振り付けをします	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
ポルドブラ	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!! 男性にもおすすめ	2

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
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! 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 強度
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
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
ショートクロール	クロールの習得を目指すクラスです	2
ショートバック	背泳ぎ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2 (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 シェイプアップしていきます♪	2
第4 (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