

2026.7.1(水) ~ 2026.9.30(水)

	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			ラジオ体操 9:50~10:00		ラジオ体操 9:50~10:00		ラジオ体操 9:50~10:00		モーニングヨガ 9:50~10:20 YUKI			
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		ヒーリングタイチー 10:10~10:55 佐々木		リフレッシュ 10:20~11:00 KANA☆		エアロ2 10:30~11:00 YUKI		マスターズアスリート 10:00~10:45 YUTAKA	
12	※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催		エアロフィットセラピー 11:15~12:00 CHIKA	アクアウォーク 11:10~11:35 KENJIRO	42式総合太極剣 11:00~11:30 佐々木	ショートプレスト 11:05~11:35 TAKUMI	スイマーズ トレーニング 11:00~11:30 TAKUMI		LES MILLS THRIVE 11:15~11:45 LES MILLS			
13	プレイシングヨーガ 11:15~12:00 藤原	ピラティス 11:15~12:00 藤原		ボクササイズ 12:15~12:45 OKA	エンジョイスイム 12:15~12:45 TAKUMI	チャレンジクロール 12:05~12:50 YUTAKA	ステップ1 11:45~12:30 OKA	キック練習 11:45~12:05 TAKUMI		エアロ3 12:00~12:45 山谷			
14	エアロ1 12:15~12:45 OKA	泳いでGO!GO!! 12:05~12:50 YUTAKA		ショート筋トレ 13:00~13:15		LES MILLS THRIVE 12:45~13:15 LES MILLS	ZUMBA® 12:45~13:15 SAKI	ストレッチボール20 13:25~13:45		ZUMBA® 13:00~13:45 村山			
15	ポール体操 12:55~13:15			RITMOS® 13:30~14:15 中原		ボルドフラ 13:30~14:00 ASAMI	RITMOS® 14:00~14:45 山谷	フォームUPクロール 13:05~13:50 YUTAKA		FULLBOX® 14:00~14:45 OKA			
16	※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催		BODY&ストレッチ 14:25~14:55		ストレッチボール20 15:10~15:30	ウェープリング20 14:55~15:15			ストレッチボール20 14:55~15:15			
17	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											
18		※第4は国森コーチが担当											
19													
20													
21													

休館日

初めての方にも受けて
いただきます。最新情報は
Web予約対象クラスです

※第1・第3のみ

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

2026. 7. 1 (水) ~ 2026. 9. 30 (水)

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整えましょう ※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)ボール体操	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	初めてでもすぐに行えるシンプルな筋トレを行います	1
スイマーズ トレーニング	スイマーの皆様におすすめのトレーニングを行います	3
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

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
ORIGENO ORIGINAL 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	新曲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 レガ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
ピラティス	呼吸を意識しながら、お腹まわりの奥の筋肉を 鍛えます！体の内側からキレイになりましょう♪	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気功と太極拳で身体も心も爽やかに	1
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！！男性にもおススメです	2
42式総合太極剣	中級者向けです。頑張ってカッコイイ剣を目指しましょう！ ※数に限りがありますが貸出用を準備しております	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
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
ショートバック	背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&バタフライ	クロールとバタフライの習得を目指すクラス	2
キック練習	水泳のキックを練習するクラスです	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
フォームUPクロール	クロールの練習をしましょう！	3
エンジョイスイム	4泳法を楽しく泳ぎましょう！ 中級クラスのスイムレッスンです	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・アクア系	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
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
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

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) ビギナースダンス	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

プールコース利用案内表 2026年7月～9月

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。

白枠部分がフリー利用コースです。

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	2		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	3			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	4						●	●	●	●	●	●	●
	5									●	●	●	●
	6									●	●	●	●
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
火		休 館 日											
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
水	1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	2		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	3			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	4				●	●	●	●	●	●	●	●	●
	5						●	●	●	●	●	●	●
	6									●	●	●	●
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
木	1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	2		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	3			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	4				●	●	●	●	●	●	●	●	●
	5						●	●	●	●	●	●	●
	6									●	●	●	●
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
金	1		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	2			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	3				●	●	●	●	●	●	●	●	●
	4					●	●	●	●	●	●	●	●
	5						●	●	●	●	●	●	●
	6									●	●	●	●
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
土	1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	2		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	3			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	4				●	●	●	●	●	●	●	●	●
	5						●	●	●	●	●	●	●
	6									●	●	●	●
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
日	1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	2		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	3			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	4				●	●	●	●	●	●	●	●	●
	5						●	●	●	●	●	●	●
	6									●	●	●	●

※月～金曜の18:15～19:30、土曜の11:00～12:15、16:15～17:45の

成人フリー利用コースは、監視台側1コースのみとなります。

※祝日もジュニアスイミングは曜日通りの時間帯で実施。祝日は成人の通常レッスンはありません。

※利用予定は予告なく変更となる場合がございますので予めご了承くださいませ。

- 成人レッスン
- ジュニアスイミング
- 選手・育成コース
- その他専用利用