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）

	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	マスターズアスリート 10:00～10:45 YUTAKA		9:30～12:30 利用できません
	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☆	コンディショニング 10:15～10:45 CHIKA		エアロ2 10:30～11:00 YUKI			
11	※第1・第3・第5開催 ブレイシングヨーガ 11:15～12:00 藤原	※第2・第4開催 ピラティス 11:15～12:00 藤原		エアロフットセラピー 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		LESMILLS THRIVE® 11:15～11:45 LesMills			
12	エアロ1 12:15～12:45 OKA	泳いでGO!GO!! 12:05～12:50 YUTAKA		ボクササイズ 12:15～12:45OKA	ショートバタフライ 11:40～12:10 TAKUMI エンジョイスイム 12:15～12:45 TAKUMI	BAILA BAILA® 11:45～12:30 国森	スタート&ターン 11:40～12:00 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 ショートバック 12:10～12:40 TAKUMI	エアロ3 12:00～12:45 山谷			
13	25 ボール体操 12:55～13:15			ショート筋トレ 13:00～13:15		LESMILLS THRIVE® 12:45～13:15 LesMills		ZUMBA® 12:45～13:15SAKI	フォームUPクロール 13:05～13:50 YUTAKA	ZUMBA® 13:00～13:45 村山 25m6A		バラエティレッスン 13:00～ 別紙をご覧下さい	
14	※第1・第3・第5開催 エアロ3 13:30～14:15 中原	※第2・第4開催 初級ダンスレッスン 13:30～14:15 中原 ／ 国森 ※第4は国森コーチが担当	休館日	RITMOS® 13:30～14:15 中原 RM		ボルドブラ 13:30～14:00 ASAMI エアロ3 14:15～15:00 ASAMI		ストレッチポール20 13:25～13:45 RITMOS® 14:00～14:45 山谷 RM		FULLBOX® 14:00～14:45 OKA FB			
15				BODY&ストレッチ 14:25～14:55		ストレッチポール20 15:10～15:30		ウェーブリング20 14:55～15:15		ストレッチポール20 14:55～15:15	15:00～16:15 利用できません		
16													
17		17:00～18:15 利用できません			17:00～18:15 利用できません		17:00～18:15 利用できません		17:00～18:15 利用できません				
18	ショート筋トレ 18:05～18:20			※第1・第3・第5開催 ステップ1 18:30～19:00YUKI	※第2・第4開催 エアロ2 18:30～19:00YUKI	ブレイシングヨーガ 18:15～18:45 YUKI		LESMILLS THRIVE® 18:25～18:45 LesMills		ハイインテンシティトレーニング 18:30～19:00 KENJIRO			
19	エアロ2 18:30～19:00村山 NEW! インストラクター ZUMBA® 19:15～20:00 豊田 25m6A	※時間注意 クロール&バタフライ 20:20～20:50 YUTAKA		ボクササイズ 19:15～19:45OKA		FULLBOX® 19:00～19:45 OKA FB		ステップアップヨガ 19:00～19:45 YUKI		LESMILLS DANCE® 19:10～19:40 OKA LesMills	アクアバレー 19:15～20:00 KENJIRO		
20	※第1・第3・第5開催 LESMILLS DANCE® 20:10～20:40 OKA LesMills	※第2・第4開催 OXIGENO® 20:10～20:55 SATOE RADICAL		※第1・第3・第5開催 エアロ3 20:00～20:45 山谷	※第2・第4開催 ステップ2 20:00～20:45 ASAMI／山谷 第2はASAMIコーチが担当	RITMOS® 20:00～20:45 中原 RM	ロングスイム 20:20～20:50 YUTAKA	エアロ4 20:00～20:45 中原	泳いでGO!GO!! 20:10～20:55 YUTAKA	RITMOS® 19:50～20:35 山谷 RM	※第1・第3のみ		
21													

初めての方にも受けていただきやすいクラスです

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

2026.10.1（木）～ 2026.12.27（日）

	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		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	リフレッシュクロール 10:20～11:00 KANA☆	ラジオ体操 9:50～10:00		モーニングヨガ 9:50～10:20 YUKI	マスターズアスリート 10:00～10:45 YUTAKA		9:30～ 12:30 利用できません
	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		コンディショニング 10:15～10:45 CHIKA		エアロ2 10:30～11:00 YUKI			
11	※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催			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	ショートブレスト 11:05～11:35 TAKUMI	スイマーズトレーニング 11:00～11:30 TAKUMI		ZUMBA® 11:15～12:00 村山			
	ブレイシングヨーガ 11:15～12:00 藤原	ピラティス 11:15～12:00 藤原		エアロフットセラピー 11:15～12:00 CHIKA	ショートバタフライ 11:40～12:10 TAKUMI	BAILA BAILA® 11:45～12:30 国森	スタート＆ターン 11:40～12:00 TAKUMI	ZUMBA® 11:45～12:15 SAKI	スプリントトレーニング 11:45～12:05 TAKUMI				
12	初級エアロ 12:15～12:45 OKA	泳いでGO!GO!! 12:05～12:50 YUTAKA		ボクササイズ 12:15～12:45OKA	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		ショートバック 12:10～12:40 TAKUMI	エアロ3 12:15～13:00 山谷			
13	25 ボール体操 12:55～13:15			LESMILLS THRIVE 13:00～13:30		ストレッチポール20 12:45～13:05		ステップ2 12:30～13:15 OKA	フォームUPクロール 13:05～13:50 YUTAKA	LESMILLS DANCE® 13:15～13:45 OKA		バラエティレッスン 13:00～ 別紙を ご覧下さい	
	※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催				ホルトフラ 13:15～13:45 ASAMI				※第1・第3・第5開催	New ※第2・第4開催		
14	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	休館日	RITMOS® 13:45～14:30 中原		エアロ3 14:00～14:45 ASAMI		RITMOS® 13:30～14:15 山谷		FULLBOX® 14:00～14:45 OKA	ステップ4 14:00～14:45 ASAMI／OKA		
		※第4は国森コーチが担当		BODY&ストレッチ 14:40～15:00		ウェーブリング20 14:55～15:15		ブレイシングヨーガ 14:30～15:00 YUKI		ストレッチポール20 14:55～15:15	第2はASAMIコーチが担当		
15											15:00～16:15 利用できません		
16													
17		17:00～18:15 利用できません			17:00～18:15 利用できません		17:00～18:15 利用できません		17:00～18:15 利用できません				
18	ショート筋トレ 18:05～18:20			ブレイシングヨーガ 18:15～18:45 YUKI		※第1・第3・第5開催 ステップ2 18:30～19:00YUKI	※第2・第4開催 エアロ2 18:30～19:00YUKI	LESMILLS THRIVE® 18:25～18:45					
	エアロ2 18:30～19:00村山									ハイインテンシティトレーニング 18:45～19:30 KENJIRO			
19		L ※時間注意		FULLBOX® 19:00～19:45 OKA		ボクササイズ 19:15～19:45OKA		ステップアップヨガ 19:00～19:45 YUKI			アクアバレー 19:15～20:00 NANAMI		
	ZUMBA® 19:15～20:00 豊田	クロール＆バタフライ 20:20～20:50 YUTAKA		※第1・第3開催	※第2・第4開催					RITMOS® 19:45～20:30 山谷	※第1・第3のみ		
20	※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催		エアロ3 20:00～20:45 山谷 ／ASAMI	ステップ3 20:00～20:45 山谷	RITMOS® 20:00～20:45 中原	ロングスイム 20:20～20:50 YUTAKA	エアロ4 20:00～20:45 中原	泳いでGO!GO!! 20:10～20:55 YUTAKA				
	LESMILLS DANCE® 20:10～20:40 OKA	OXIGENO® 20:10～20:55 SATOE RADICAL		第3はASAMIコーチが担当									
21													

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