

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 2024.10.2(水) ~ 2024.12.29(日)

月曜日		火曜日	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		モーニングヨガ 9:50~10:20 西浦				
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 10:00~10:45 佐々木		OXIGENO® 10:15~11:00 田中さ RADICAL FITNESS	アクアウォーク 10:15~10:45 濱田	マスターズアスリート 10:00~10:45 宝坂				
11 プレイシングヨーガ 11:15~12:00 岸田			エアロフィットセラピー 11:15~12:00 高野	泳いでGO!GO!! 11:15~12:00 宝坂	32式太極剣 11:00~11:30 佐々木	リフレッシュスイム 10:30~11:15 田中か		エンジョイスイム 11:00~11:45 田中か	エアロ2 10:30~11:00 西浦			9:30~12:30 利用できません	
12 エアロ1 12:15~12:45 岡森	ヌードルスイム &エクササイズ 12:10~12:40 田中さ		ボクササイズ 12:15~12:45 岡森		BAILA BAILA® 11:45~12:30 国森 BAILA BAILA	ショートバタフライ 11:20~12:05 宝坂		スロートレーニング 11:15~11:45 濱田	ZUMBA® 11:15~12:00 村山 ZUMBA				
13 バランスボール30 13:00~13:30 岡森 ※第1・第3・第5開催			ストレッチボール30 13:00~13:30		ポルドブラ 12:45~13:30 ASAMI	クロール&背泳ぎ 12:10~12:55 宝坂		ステップ1 12:45~13:30 岡森	エアロ3 12:15~13:00 山谷				
14 エアロ3 13:45~14:30 中原	初めてのラテン 13:45~14:30 中原	休館日	RITMOS® 13:45~14:30 中原 RmX		エアロ3 13:45~14:30 ASAMI		チャレンジクロール 13:00~13:45 宝坂	ステップ2 13:45~14:30 岡森	BODY BALANCE® 13:15~14:00 田中さ LES MILLS				
15 イーゲームーブ 14:45~15:05			ウェーブリング20 14:45~15:05		BODY&ストレッチ 14:45~15:15		ストレッチボール20 13:40~14:00		FULLBOX® 14:15~15:00 岡森 FBI	LES MILLS DANCE 14:15~15:00 岡森 LES MILLS		日曜バラエティ 13:30~ 別紙を ご覧下さい	
16													
17													
18	17:00~18:15 利用できません				17:00~18:15 利用できません								
19 OXIGENO® 18:15~19:00 田中さ RADICAL FITNESS			ストレッチボール15 18:05~18:20		LES MILLS DANCE® 18:30~19:00 岡森 LES MILLS			BODY&ストレッチ 18:15~18:45 岸田					
20 エアロ2 19:15~19:45 村山			ポクササイズ 19:15~19:45 山根		高強度スロートレーニング 18:30~19:00 濱田			ステップアップヨガ 19:00~19:45 西浦	オリジナルHIT トレーニング 18:45~19:30 岸田	アクアバレー 19:15~20:00			
FULLBOX® 20:00~20:45 岡森 FBI	ショートクロール 20:10~20:30 宝坂		エアロ3 20:00~20:45 山谷	ステップ2 20:00~20:45 ASAMI/山谷	※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催		エアロ4 20:00~20:45 中原	RITMOS® 19:45~20:30 山谷 RmX	※第1・第3のみ			
21	ロングスイム 20:30~21:00 宝坂			RITMOS® 20:00~20:45 中原 RmX	※第1・第3・第5開催 ※第2・第4開催 レッスン内容はホワイトボードもしくはネット予約画面にてご確認ください			泳いでGO!GO!! 20:10~20:55 宝坂					

※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
※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

※第2はASAMIコーチが担当

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

2024. 10. 2 (水) ~ 2024. 12. 29 (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	評価 ポイント
ラジオ体操	ラジオ体操の第一と第二を行います	1
フット コンディショニング	足の基礎となる足趾の筋肉をととのえましょう♪ ※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癒え、体の使い方を意識しながら 曲に合わせて手足でエクササイズ♪	1
ウェーブリング バランスボール ストレッチボール	各アイテムを用いて体を挙げていきます♪ 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
スロートレーニング	動作をゆっくりと丁寧にを行い、関節への負担を減らし 自分の体重でトレーニングを行います	2
高強度 スロートレーニング	基本動作を同じテンポで行うことで、強度を高めて 効率よく体を鍛えます。(分節法で行います)	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。全身燃焼で筋力と持久力を向上!	4

スタジオ	●ヨガ・ピラティス系	
レッスン名	レッスン内容	評価 ポイント
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
ブレイジングヨーガ	ヨーガのポーズと呼吸で気持ちよく体を挙えます	1
ステップアップヨーガ	ブレイジングヨーガでは行わない難しの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	評価 ポイント
イージムーブ	初めてでもすぐに行える簡単な運動を行います	1
ハワイアンフラ	ハワイアンのリズムに合わせて踊れば心も体も リフレッシュ♪笑顔と健康におすすめ	1
ヒーリング・タイチー	初めてでもすぐに行える気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、真心に返って剣術を楽しもう! ※剣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 筋力アップ・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	評価 ポイント
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間クラスです	3-4
エアロ4	流れるようなフットパリエーション! 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	評価 ポイント
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	●プレコリオ系	
レッスン名	レッスン内容	評価 ポイント
 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、ねじりや側面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
 BAILABAILA®	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
 LES MILLS BODYBALANCE®	心と体、生活の質を向上させるヨガ系プログラム 体幹を強化し、筋力燃焼と柔軟性UPを目指します	3
 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! ラテンの音楽に合わせて楽しく シェイプアップ♪	3
 LES MILLS DANCE®	最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、筋力燃焼、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	評価 ポイント
リフレッシュスイム	スイミング入門クラスです まずは水に慣れましょう♪	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&青泳ぎ	クロールと青泳ぎの泳力アップを目指す 中級クラスのレッスンです	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・トレーニング系	
レッスン名	レッスン内容	評価 ポイント
ヌードルスイム &エクササイズ	浮き具のヌードルを使用して、水と友達に なりましょう♪	1
アクアバレ	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