

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
フット コンディショニング	動きの基礎となる足腰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 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 自重で行い、関節の負担を軽減させます	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。(分割法で行います)	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。全身運動で脂肪燃焼と持久力を向上！	4

スタジオ	●ヨガ・ピラティス系	
レッスン名	レッスン内容	難易度 強度
ストレッチヨガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよくストレッチを行います	1
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	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます	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めの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	初めてでもすぐにできる氣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、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
ボルドブラ	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

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	難易度 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

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
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
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、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性 筋力調整、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 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、脂肪燃焼と柔軟性UPを目指します	3
LES MILLS DANCE	新車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
Rmx 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

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
バタフライ&平泳ぎ	バタフライと平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
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
ウォーターヒーリング &ヌードルエクササイズ	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くやすいクラスです

●月曜13時30分~ 初級ダンスレッスン		
第2週 (国森コーチ担当)		
はじめてのダンス	ダンスの基礎から、かんたんな振り付けまで行います。 ゆっくりと進めますので、お気軽にご参加ください！	2
第4週 (中原コーチ担当)		
はじめてのラテン	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