

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 2025.4.2(水) ~ 2025.6.30(月)

	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		ヒーリングタイチー 9:50~10:35 佐々木		ラジオ体操 9:50~10:00		モーニングヨガ 9:50~10:20 西浦				
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		32式太極剣 10:45~11:15 佐々木	リフレッシュクロール 10:30~11:15 田中か	フットコンディショニング 10:15~10:45	水中エクササイズ初級 10:15~10:45 田中さ	エアロ2 10:30~11:00 西浦		マスターズアスリート 10:00~10:45 宝坂		
12	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	アクアウォーク 11:10~11:40 濱田			スロートレーニング 11:00~11:30 濱田	クロール&背泳ぎ 11:00~11:45 田中か	ZUMBA® 11:15~12:00 村山			9:30~ 12:30 利用できません	
13	エアロ1 12:15~12:45 岡森	泳いでGO!GO!! 12:05~12:50 宝坂		ボクササイズ 12:15~12:45 岡森			バタフライ&平泳ぎ 12:10~12:55 宝坂	OXIGENO® 11:45~12:30 田中さ		エアロ3 12:15~13:00 山谷				
14	ショート筋トレ 13:00~13:15 ※第1・第3・第5開催			ストレッチヨガ 13:00~13:30 岸田		ポルドブラ 13:15~14:00 ASAMI		ステップ1 12:45~13:30 岡森	チャレンジクロール 13:00~13:45 宝坂	ストレッチポール20 13:15~13:35				
15	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 ※第4は国森コーチ が担当	休館日	RITMOS® 13:45~14:30 中原 Rm		エアロ3 14:15~15:00 ASAMI		ストレッチポール20 13:40~14:00		BODY BALANCE® 13:45~14:15 田中さ LES MILLS	※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催	バレエティ レッスン 13:00~ 別紙を ご覧下さい	
16				BODY&ストレッチ 14:45~15:15										
17														
18		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						
19	ショート筋トレ 18:05~18:20								※第1・第3・第5開催	※第2・第4開催				
20	エアロ2 18:30~19:00 村山				LES MILLS DANCE® 18:30~19:00 岡森 LES MILLS		LES MILLS THRIVE® 18:15~18:45 LES MILLS		エアロ2 18:15~18:45 西浦	ステップ1 18:15~18:45 西浦				
21	FULLBOX® 19:15~20:00 岡森 FB				ボクササイズ 19:15~19:45 山根		ステップアップヨガ 19:00~19:45 西浦		オリジナルHIIT トレーニング 19:00~19:45 岸田		OXIGENO® 18:45~19:30 田中さ RADICAL		アクアパレー 19:15~20:00	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
22	BODY&ストレッチ 20:10~20:30	ショートクロール 20:15~20:45 宝坂			エアロ3 20:00~20:45 山谷	ステップ2 20:00~20:45 ASAMI / 山谷	RITMOS® 20:00~20:45 中原 Rm	ロングスイム 20:15~20:45 宝坂	エアロ4 20:00~20:45 中原	泳いでGO!GO!! 20:10~20:55 宝坂	RITMOS® 19:45~20:30 山谷 Rm	※第1・第3のみ		※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
23														

※第2はASAMIコーチが担当