

スタジオエクササイズ タイムスケジュール

11.9月~12.3月

● 祝日の場合、月曜日~土曜日でも19:00営業のため18:00以降のプログラムはありません。

※(予約)は予約が必要なプログラムです。インフォメーションモニターまたはマシンジム内コンピューターで参加予約の上ご参加下さい。
※★の数は運動の強さを表しています。数が多いほど強度が高くなります。 ※担当インストラクターは都合により変更になることがあります。

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時
月	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A バレエエクササイズ 9:45~10:30 松葉	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A よさこいソラーン 10:45~11:30 光田	スタジオ B ストレッチ 12:00~	スタジオ A 予約 コアボール 11:45~12:15 光田	スタジオ B ストレッチ 12:30~	スタジオ A ファンク 12:30~13:30 南野	スタジオ B ストレッチ 13:00~	スタジオ A 予約 ヨーガ 13:45~14:45 橋	スタジオ B ストレッチ 15:00~	スタジオ A らくらくエアロ 15:00~15:45 伊藤	スタジオ B ストレッチ 15:30~
火	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A エアロ入門 9:45~10:15 山口	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 ダンベル&チューブ 10:30~11:00 山口	スタジオ B ストレッチ 10:30~	スタジオ A 予約 シェイプステップ 11:15~12:00 梅本	スタジオ B ストレッチ 12:00~	スタジオ A 予約 フィットネス フラダンス 12:15~13:00 辻川	スタジオ B ストレッチ 12:30~	スタジオ A 予約 らくらくエアロ 13:15~14:00 森脇	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A 予約 ヨーガ 14:15~15:15 小寺	スタジオ B ストレッチ 15:00~
水	休館日													
木	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A 太極拳 9:45~10:45 森田	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 のりのりエアロ 11:00~12:00 石田	スタジオ B ストレッチ 11:00~	スタジオ A 予約 コアボール 12:15~12:45 石田	スタジオ B ストレッチ 12:30~	スタジオ A 予約 かんたんステップ 13:00~13:45 肥塚	スタジオ B ストレッチ 13:00~	スタジオ A 予約 ひきしめボール 14:00~14:45 肥塚	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A 予約 フィットネス フラダンス 15:00~15:45 辻川	スタジオ B ストレッチ 15:30~
金	スタジオ A 予約 ヨガ入門 9:20~9:50 尾崎	スタジオ B ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ A リズムラテン 10:00~10:45 尾崎	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 健美操 11:00~12:00 川内	スタジオ B ストレッチ 11:00~	スタジオ A 予約 シェイプアップウォーク 12:15~13:00 前畑	スタジオ B ストレッチ 12:30~	スタジオ A 予約 おためしステップ 13:15~13:45	スタジオ B ストレッチ 13:00~	スタジオ A NEW! 社交ダンス 14:00~15:00 野々下	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A エアロトレーニング 15:15~16:15 辻川	スタジオ B ストレッチ 15:30~
土	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A 健康ヨガ 9:45~10:45 辻川	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 のりのりエアロ 11:00~12:00 玉置	スタジオ B ストレッチ 11:00~	スタジオ A 予約 おためしボール 12:15~12:45	スタジオ B ストレッチ 12:30~	スタジオ A 予約 シェイプアップウォーク 13:00~13:45 白藤	スタジオ B ストレッチ 13:00~	スタジオ A 予約 コアボディメイク 14:00~14:45 白藤	スタジオ B ストレッチ 14:00~	スタジオ A 予約 ファンステップ 15:00~15:45 前畑	スタジオ B ストレッチ 15:30~
日	スタジオ A ストレッチ 9:10~(20分)	スタジオ B ストレッチ 9:35~(20分)	スタジオ A コアボディメイク 11:00~11:45 森脇	スタジオ B ストレッチ 10:00~	スタジオ A 予約 らくらくエアロ 12:00~12:45 森脇	スタジオ B ストレッチ 12:30~	スタジオ A 予約 ヨーガ 13:15~14:15 平岡	スタジオ B ストレッチ 13:00~	スタジオ A 太極拳 14:30~15:30 三谷	スタジオ B ストレッチ 14:30~	スタジオ A お楽しみレッスン 15:45~16:45 週替	スタジオ B ストレッチ 15:30~	スタジオ A DANCE DANCE 月曜日 20:00~ 有料	スタジオ B ストレッチ 16:00~

★エアロピクス系エクササイズ

エアロ入門	★ 40名	エアロピクスの初心者クラスです。これからエアロを始めた方におすすめのクラスです。
おためしステップ	★ 30名	大人気のステップエクササイズの導入クラスです。初心者におすすめです。
シェイプアップウォーク	★ 40名	脂肪燃焼を目的に持続的な運動をおこなうクラスです。しっかり汗をかきたい方におすすめです。
らくらくエアロ	★~★★ 40名	無理なくマイペースでできる標準的なエアロピクスのクラスです。みんな楽しく運動しましょう!
かんたんステップ	★~★★ 30名	大人気のステップエクササイズの標準クラスです。ステップの昇降を繰り返しながら、しっかり運動しましょう。
ボクササイズ	★~★★ 20名	男性の方にも大人気のクラスです。実際にサンドバッグやミットも打つので、ストレス解消にも最適です。
シェイプアップ	★~★★ 30名	簡単なステップの昇降運動の後に、腹筋エクササイズなどを取り入れます。シェイプアップ目的の方におすすめです。
サーキット	★~★★ 30名	有酸素運動とダンベルやチューブなどのトレーニングを交互におこなうクラスです。短時間で効率よく運動しましょう!
エアロトレーニング	★★ 30名	前半はエアロピクス、後半は筋力トレーニングをおこないます。60分でしっかり運動したい方におすすめです。
ファンステップ	★★ 30名	ステップエクササイズの中級クラスです。強度・難易度にチャレンジしてみたい方のためのクラスです。
のりのりエアロ	★★★ 40名	エアロピクスの上級者向けクラスです。他のプログラムに十分ついていけるようなら、ぜひチャレンジしてください。

★ダンス系エクササイズ

フィットネスフラダンス	★ 60名	フラダンスをフィットネスエクササイズとしてアレンジしたクラスです。当クラブ集客数No1プログラムです。
フラ45	★ 40名	ハワイアンミュージックのリズムに合わせて、45分間フラを楽しむクラスです。
バレエエクササイズ	★ 30名	バレエの基本動作をおこないつつ、バランスのとれた身体づくりを目指します。
社交ダンス	★ 30名	日本全国で愛好者が数百万人いるといわれる社交ダンスが新登場!ぜひ、お試しください。
かんたんコアリズム	★~★★ 40名	らせん状に骨盤を動かしながら、体幹部をひきしめていくシェイプアッププログラムです。若い方に大人気です。
リズムラテン	★~★★ 40名	シンプルな動きでラテンのリズムを楽しむクラスです。
ラテンダンス	★~★★ 40名	ラテン系音楽に合わせて、身体を動かすダンスエクササイズです。
よさこいソラーン	★~★★ 40名	皆様からの要望におこたえて、よさこい節やソラーン節にあわせて身体を動かすエクササイズが復活!
ダンスワークアウト	★~★★ 40名	レッスン前半はダンスのためのトレーニング、後半はヒップホップやストリートを踊ります。
ファンク	★~★★ 40名	エアロピクスとは違うリズム感覚で振り付けを楽しむダンスの上級者向けレッスンです。

★お楽しみ系エクササイズ

お楽しみレッスン	★~★★★ 30~40名	毎週、担当インストラクター・レッスン内容がかわります。前月初旬に内容を発表します。お楽しみに...
パラエティ	★~★★ 30名	エアロピクスやステップなどレッスン内容を頻りに変更して楽しめます。

★コンディショニング系エクササイズ

ダンベル&チューブ	★ 30名	簡単な運動で初心者向けです。ダンベルとチューブを使って全身をひきしめます。
おためしボール	★ 15名	大きなボールを使ったエクササイズの初心者向けクラスです。
ひきしめボール	★ 15名	簡単な動きで体をほぐした後、大きなボールでひきしめ運動をおこないます。
バランスボール	★ 15名	大小両方のボールを使い、バランスの良い身体づくりを目指すクラスです。
コアボール	★ 30名	小さなボールを使って、身体の中心(コア)を意識しながら動かしていくクラスです。
コアボディメイク	★ 30名	小さなボールとディスクを使っておこなうコアトレーニングクラスです。

★スタティック系エクササイズ

ストレッチ	—	反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばしていきます。
ボール	15名	ストレッチボールという器具を使うストレッチです。
青竹	20名	青竹を踏みながら、足裏をほぐしていきます。
ピラティス入門	30名	ドイツで生まれたワークアウト、ピラティスの入門クラスです。
ヨガ入門	40名	ヨガの入門クラスです。初心者の方も安心してご参加ください。
バランスヨガ	40名	音楽に身体をゆだねながらバランスやストレッチをおこないます。
健康ヨガ/ヨーガ	40名	ヨガを通して身体と心の両面から健康づくりをおこないます。
健美操	45名	ゆっくりとした動きで、筋に刺激を与え、健康づくりをおこないます。
太極拳	30名	無理のない自然な動きで体を鍛え、内臓の働きも良好にします。

10名様までの少人数制トレーニングクラスです。腰痛・膝痛・ダイエットなど様々な目的に対応したトレーニングを指導致します。

グループトレーニング 16:45~17:45 前畑

ダンス好きの方、大集合! ダンスは初めてのの方も大歓迎! ダンスに興味がある方は是非ご参加ください。

DANCE DANCE 月曜日 20:00~ 有料



ストリートダンスやヒップホップなど様々なダンスをもっと楽しみたいという、お客様からのニーズにこたえ、新登場! 南野ファン必見のNEWプログラムです。

ハーブセラピー岩風呂

ハーブセラピーの効果と岩風呂の効果でリラックス&デトックス!

ハーブ有 840円/回
ハーブ有 630円/回



有料プログラムのご案内

パーソナルプログラム	
※前日までにご予約ください。	
ジャイロトニック	6,300円/回
マシンジム パーソナルトレーニング	5,250円/回
パーソナルストレッチ	1,680円/回
リンパマッサージ	3,150円/回
リラクゼーション&スポーツマッサージ	6,300円/回
フェイシャルマッサージ	3,150円/回

スタジオBプログラム

※当日の予約も可能です。	
ピラティス	1,260円/回 金土曜日
姿勢改善ピラティス	1,260円/回 木曜日
身体ひきしめ教室	1,260円/回 火曜日
ジャイロキネシス	1,260円/回 月曜日
骨盤矯正教室	1,260円/回 木曜日
DANCE DANCE	1,260円/回 月曜日
グループトレーニング	1,260円/回 土曜日

アクアプログラム タイムスケジュール

11.10月~12.3月

パンジョウェルネスクラブは
スイミングレッスン&アクアプログラムが充実

PANJO
WELLNESS CLUB
パンジョ ウェルネスクラブ イズ



	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	
月	レッスン ウォーターエアロ 9:15~10:00 中川	スイムレッスン 初心者 10:00~10:45 スイムレッスン 上級2 10:00~11:00	スイミングコース 11:00~12:00	腰痛水泳 12:05~12:50 増田	予約 レベルアップ スイム 平泳ぎ レッスン 13:10~13:55	予約 レベルアップ スイム バタフライ レッスン 14:00~14:45	ロングロングスイム 13:45~14:45	サークル 第2・第4のみ タートルズ 14:45~15:45			ナイト会員 ※月火木金 18:00~22:30 土曜日 17:00~21:00 のご利用となります。		スイミングコース 20:00~21:00 マンスリーレッスン 20:00~21:00		
火	フリー 9:05~10:55	スイムクロール&背泳ぎ 10:00~11:00 スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00		スイムレッスン 上級2 12:00~13:00 Sショートリズム 12:30~13:00	GLレッスン 13:30~14:00 GLレッスン 14:00~14:30	スイムレッスン 上級1 14:30~15:30 スペシャルレッスン 14:30~15:20		スイムレッスン 上級1 14:30~15:30	デイトタイム会員 ※日曜祝日を除く 9時~17時のご利用となります。				スイム マスターズ 20:15~21:15 スイム レベルアップ クロール&背泳ぎ 20:15~21:00 水中 パーソナル 20:45~21:15		
水	休館日														
木	レッスン 水中ウォーク 9:15~9:45	スイム平泳ぎ&バタフライ 10:00~11:00 スイムレッスン 上級1 10:00~11:00			サークル リズム水泳 13:00~14:00	スイムクロール&背泳ぎ 14:15~15:15	ウォーターエアロ 14:05~14:50 竹田	GLレッスン 14:50~15:20					スイム 平泳ぎ&バタフライ 20:15~21:15 スイムレッスン 上級2 20:15~21:15	サークル タートルズ 21:00~21:30	
金	レッスン ハイドロ 9:20~10:05 山田	ウォーターエアロ 10:15~11:00 山田	スイム レベルアップ クロール&背泳ぎ 11:05~11:50 スイム 平泳ぎ&バタフライ 11:00~12:00	スイム マスターズ 11:00~12:00	マンスリーレッスン 13:00~14:00	スイム 初心者 13:50~14:35	スイム レベルアップ クロール&背泳ぎ 14:40~15:25	スイム 平泳ぎ&バタフライ 14:20~15:20					スイミングコース 20:00~21:00	お楽しみアクア 20:20~21:05	
土	レッスン ウォーターエアロ 9:15~10:00 玉置			スイム 平泳ぎ&バタフライ 12:45~13:45 スイムレッスン 上級2 12:45~13:45									スイム 平泳ぎ&バタフライ 19:30~20:30 スイムレッスン 上級2 19:30~20:30		
日	レッスン 泳法チェックコース 毎回のレッスンの中でビデオ撮影、ビデオチェックを行います。自分の泳ぐ姿を自分の目で確認できるので弱点の克服にも最適です。				スイム クロール&背泳ぎ 12:45~13:45 スイム 平泳ぎ&バタフライ 12:45~13:45 スイムレッスン 上級2 12:45~13:45										

**泳力認定会実施中
目指せ! 水泳十段!**

実施月:1月、3月、5月、7月、9月、11月

泳力認定会とは…文部科学省承認の社団法人日本スイミングクラブ協会が定めた全国統一の泳力基準に基づき、泳力を認定するものです。

※詳しい日程については館内掲示板・ホームページにてご案内いたします。
※会員でない一般の方もご参加いただけます。



★スイムレッスン

初心者	★	45分	スイミング初心者のための導入クラスです。水慣れからクロールでの25m完泳を目指します。
クロール&背泳ぎ	★	60分	クロール&背泳ぎをマスターしたい方のためのクラスです。クロールで25m以上泳げる方が対象です。
平泳ぎ&バタフライ	★	60分	平泳ぎ&バタフライをマスターしたい方のためのクラスです。
レベルアップ(クロール&背泳ぎ)	★★	45分	クロール&背泳ぎでもっと速く、もっときれいに泳ぎたい方のための中級クラスです。
レベルアップ(平泳ぎ)	★★	45分	平泳ぎでもっと速く、もっときれいに泳ぎたい方のための中級クラスです。
レベルアップ(バタフライ)	★★	45分	バタフライでもっと速く、もっときれいに泳ぎたい方のための中級クラスです。
ロングロングスイム	★★	60分	速さは度外視、ゆったりと長く泳ぐ力を付けたい方のための中級クラスです。
上級1	★★★	60分	水泳距離800mを泳ぐ上級者向けレッスンです。四泳法で泳げる方が対象です。
上級2	★★★	60分	800m以上泳ぐ上級者向けレッスンです。四泳法で泳げる方が対象です。
マスターズ	★★★	60分	マスターズ大会に出場する方、将来的にマスターズ大会への出場を目指す方のためのクラスです。

★アクアエクササイズ

水中ウォーク	★	30分	水中での歩行の基本を身につけて、安全で効率よく水中運動をおこないます。
腰痛・膝痛改善ウォーキング	★	45分	身体の機能改善を目的にしたアクアエクササイズです。腰痛・膝痛をお持ちの方も安心してご参加ください。
ウォーターエアロ	★★★	45分	音楽に合わせて手足を動かしながら楽しく運動します。顔を水につけないので泳げない方も安心です。
ハイドロ	★★	45分	"ハイドロトーン"という器具を手足につけ、水の抵抗を最大限利用する運動効果の高い水中運動です。
リズム初心	★	45分	音楽に合わせてグループで泳ぐリズム水泳の導入クラスです。クロール・背泳ぎ・平泳ぎのできる方から練習がはじめられます。
リズム中上	★★★	45分	リズム水泳の中上級クラスです。グループで泳ぐ楽しさを存分に味わえます。
お楽しみアクア	★★★	45分	担当インストラクターが交代するので、様々なインストラクターのレッスンが楽しめます。

有料プログラムのご案内
※前日までにご予約ください。

通常プログラム		
Gレッスン(グループレッスン)	30分	1,680円/回
Sショート(ショートプログラム)	30分	840円/回
水中パーソナルトレーニング	30分	4,620円/回
成人スイミングコース	60分	7,350円/月
不定期プログラム		
マンスリーレッスン	60分	6,300円/月
スペシャルレッスン	50分	15,750円/10回
泳法チェックコース	30分	※随時ご案内します

(予約) は予約が必要なプログラムです。インフォメーションモニター又はマシン内での端末にて予約のうえ、ご参加ください。