

2019/7/22~

# つくばウェルネスパーク レッスンスケジュール

スタジオ							
時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00			<b>NEW</b>				
	リラックスヨガ 【菊地】 11:00~11:45	STEP 【嵩田】 11:00~12:00	カーディオサーキット &ストレッチ 【関】 11:00~11:45		かんたんエアロ 【菊地】 11:00~11:45		シェイプエアロ 【所】 11:00~12:00
12:00					ストレッチポール 【菊地】 12:00~12:30	筋トレ&ストレッチ 【灰田】 12:45~13:15	
		<b>時間変更!</b>					
14:00		ストレッチポール 【灰田】 14:00~14:45	<b>NEW</b>	※休館日以外の 開催となります	リセットヨガ 【中山】 14:00~15:00	マットサイエンス 【櫻井】 14:00~15:00	
	サーキット 【灰田】 14:45~15:15		ピラティス 【嵩田】 15:00~16:00				
16:00							60分 500円
							45分 400円
							30分 300円
							事前申込制
18:00		シェイプエアロ 【高野】 19:30~20:15					【教室参加の注意事項】 ○スタジオレッスンは 高校生以上からの参加 ○別途入館料がかかります ○インストラクターの都合により 教室内容が変更になる場合は 館内掲示と当施設HPにて お知らせします
20:00	ストレッチポール 【高野】 20:25~20:55	コアトレーニング 【関】 20:00~20:30	<b>NEW</b>	エアロ&ストレッチ 【高野】 20:00~21:00			

## スタジオ レッスン内容一覧表

場所	教室名	開催日時	教室内容
スタジオ	サーキット	月 14:45~15:15	音楽に合わせて有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ、効率的なダイエット・シェイプアップを目指します。
	ストレッチポール	火 14:00~14:45 / 20:25~20:55 金 12:00~12:30	ストレッチポールを使って、エクササイズ・ストレッチを行うことで、体のバランスを整えていきます。
	コアトレーニング	水 20:00~20:30	体の中心のとなる部分を優先的に鍛えて、身体のバランスを整えていきます。
	筋トレ&ストレッチ	土 12:45~13:15	各部位の筋力トレーニングとストレッチを行い、筋力UPと柔軟性を向上させます。
	リラックスヨガ	月 11:00~11:45	ポーズと呼吸を通して、心身ともに本来の自然でクリアな状態にしていきたいでしょう。
	シェイプエアロ	火 19:30~20:15 / 日 11:00~12:00	脂肪燃焼抜群のクラス。上級者の方はもちろん、初心者の方まで楽しめるレッスンです。
	STEP	火 11:00~12:00	昇降台を使ってエクササイズを行い、主に下半身のダイエットシェイプアップを目指します。
	エアロ&ストレッチ	木 20:00~21:00 ※休館日以外の開催になります。	まずはエアロビクスで体を動かして汗をかき、最後にストレッチで体をほぐします。
	リセットヨガ	金 14:00~15:00	身体の軸を意識し、無駄な力を抜いてポーズをとっていきます。体幹を鍛えます。
	マットサイエンス	土 14:00~15:00	特に体幹部に焦点を当て、全身の筋強化・柔軟性・バランスを高め姿勢の改善を目指します。
	カーディオサーキット&ストレッチ	水 11:00~11:45	音に合わせて「上半身」「下半身」「お腹周り」などをバランスよく動かす有酸素運動のレッスンです。
ピラティス	水 15:00~16:00	ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、ストレッチ・筋力トレーニングを行い姿勢を正したりと、身体にとっても良いレッスンです。	

2019/7/22~

# つくばウェルネスパーク レッスンスケジュール

プール							
時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	<b>NEW</b> クロール教室 【山下】 11:00~11:30	フィンスイム 【石破】 11:00~12:00	<b>NEW</b> 背泳ぎ教室 【山下】 11:00~11:30		平泳ぎ教室 【灰田】 11:30~12:00	成人スイミング 【灰田】 11:00~12:00	
			バタフライ教室 【山下】 11:45~12:15				
12:00		平泳ぎ教室 【灰田】 13:00~13:30	<b>NEW</b>		バタフライ教室 【灰田】 12:15~12:45		60分 500円
	成人スイミング 【山下・灰田】 13:30~14:30				成人スイミング 【山下・灰田】 13:00~14:00		45分 400円
14:00						わんぱくスイム (幼児) 14:00~14:50	30分 300円
							事前申込制
16:00	キッズスイミング (幼児・学童) 16:00~16:50		わんぱくスイム (幼児) 15:30~16:20		わんぱくスイム (幼児) 15:30~16:20	ジュニアスイム I II 15:30~16:20	参加注意事項 ○プールレッスンは 中学生以上からの参加 ○別途入館料が かかります ○インストラクターの 都合により教室内容が 変更になる場合は 館内掲示と当施設HP にてお知らせします
	ジュニアスイム I 基礎~背泳ぎ 17:00~17:50		ジュニアスイム I 基礎~背泳ぎ 17:00~17:50		ジュニアスイム I 基礎~背泳ぎ 17:00~17:50	ジュニアスイム I II 17:00~17:50	
18:00	ジュニアスイム II 平泳ぎ~個人メドレー 18:00~18:50		ジュニアスイム II 平泳ぎ~個人メドレー 18:00~18:50		ジュニアスイム II 平泳ぎ~個人メドレー 18:00~18:50		
	クロール&背泳ぎ 【灰田】 19:30~20:00	平泳ぎ教室 【灰田】 19:30~20:00	フィンスイム 【石破】 19:15~20:00 <b>時間変更!</b>		バタフライ教室 【灰田】 19:30~20:00	すいすい クロール&背泳ぎ 【灰田】 19:30~20:00	
20:00							

## プールレッスン内容一覧表

場所	教室名	開催日時	教室内容
プール	クロール&背泳ぎ	月 19:30~20:00	クロールと背泳ぎを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に、綺麗な泳ぎを目指します。
	クロール教室	月 11:00~11:30	クロールを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に、綺麗な泳ぎを目指します。
	背泳ぎ教室	水 11:00~11:30	背泳ぎを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に、綺麗な泳ぎを目指します。
	平泳ぎ教室	火 13:00~13:30 / 19:30~20:00 金 11:30~12:00	平泳ぎを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に、綺麗な泳ぎを目指します。
	バタフライ教室	水 11:45~12:15 金 12:15~12:45 / 19:30~20:00	バタフライを泳げるようになりたい方・見直したい方を中心に、綺麗な泳ぎを目指します。
	すいすい クロール&背泳ぎ	土 19:30~20:00	クロールと背泳ぎのフォーム矯正を行い、無理のない綺麗な泳ぎの取得を目指します。
	フィンスイム	火 11:00~12:00 / 水 19:15~20:00	フィンを使用し、水を蹴る感覚を磨きつつ下半身の強化を目指します。
	成人スイミング	月 13:30~14:30 / 金 13:00~14:00 土 11:00~12:00	クロール~バタフライまでの四泳法を指導し、無駄のないスムーズな泳ぎを目指します。
	子供水泳教室	※別紙参照	※別紙参照

