2019/10/01~

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	リラックスヨガ 【菊地】 11:00~11:45	STEP 【葛田】 11:00~12:00	カーディオサーキット &ストレッチ 【関】 11:00~11:45	NEW グループファイト 【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	
14:00	サーキット 【灰田】 14:45~15:15		時間変更 ピラティス 【葛田】 14:30~15:30	※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	
16:00							60分 500円 45分 400円 30分 300円 事前申込制
18:00	NEW	シェイプエアロ 【高野】 19:30~20:15	NEW グループファイト 【関】 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	リセットヨガ 【中山】 20:00~21:00	ストレッチポール 【高野】 20:25~20:55	コアトレーニング 【関】 20:30~21:00	エアロ&ストレッチ 【高野】 20:00~21:00			

時間変更

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 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 20:30~21:00	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。
	かんたんエアロ	金 11:00~11:45	初心者向けのエアロビクスです。はじめてエアロビクスをはじめたい方などにおすすめです。
	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くします。
	リセットヨガ	金 14:00~15:00 月 20:00~21:00	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 14:30~15:30	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。
グループファイト	水 19:30~20:15 木 11:00~11:45 ※定員15名 ※休館日以外の開催になります	ボクシングやムエタイなど、格闘技の動きを音楽に合わせて行いノリノリで楽しめるクラスです。	

2019/10/01~

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	クロール教室 【山下】 11:00~11:30	フィンスイム 【石破】 11:00~12:00	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	
12:00		平泳ぎ教室 【石破】 13:00~13:30	バタフライ教室 【山下】 11:45~12:15		バタフライ教室 【灰田】 12:15~12:45		60分 500円
14:00	成人スイミング 【山下・灰田】 13:30~14:30	担当者変更			成人スイミング 【山下・灰田】 13:00~14:00		45分 400円
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Ⅱ 15:30~16:20	30分 300円
18:00	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Ⅱ 17:00~17:50	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
20:00	クロール&背泳ぎ 【灰田】 19:30~20:00	曜日変更 フィンスイム 【石破】 19:15~20:00	曜日変更 平泳ぎ教室 【灰田】 19:30~20:00		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	

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。初心者の方でも安心して参加できます
	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 / 水 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 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