

2020/08/01~

# つくばウェルネスパーク レッスンスケジュール


2F 研修室							
時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	いきいき体操 10:30~11:30 本間/500円	STEP 11:00~12:00 嵐田/500円	つくば健康倶楽部 10:30~11:30 【市川】	カーディオサーキット &ストレッチ 11:00~11:45 関/400円	スクエアステップ 10:30~11:30 山下/500円	歌謡曲でダンス 10:30~11:30 谷田部/500円	フラダンス教室 10:00~11:00 【会田】
12:00	リラックスヨガ 13:00~13:45 菊地/400円	NEW バランス コンディショニング 13:00~14:00 細田/500円	グループファイト 13:00~13:45 関/400円	NEW ファンクショナル BCヨガ 12:45~13:45 細田/500円	かんたんエアロ 12:00~12:45 菊地/400円	ストレッチポール 13:00~13:30 菊地/300円	キッズ フラダンス教室 11:30~12:30 【会田】
14:00		ピラティス 14:30~15:30 嵐田/500円			リセットヨガ 14:00~15:00 中山/500円	マットサイエンス 14:00~15:00 櫻井/500円	シェイプエアロ 13:00~14:00 所/500円
16:00	カラダトラウム 17:00~18:00 【トラウムトレーニング】				こども運動教室 16:00~17:00 【白井】		靴が必要
18:00		シェイプエアロ 19:30~20:15 高野/400円	フラダンス教室 19:00~20:00 【会田】	コアトレーニング 19:15~19:45 関/300円	つくば健康倶楽部 18:00~19:00 【植田】	キックボクシング エクササイズ 17:00~18:30 【岡田】	全研修室レッスン 初心者歓迎！ レッスンが初めての方でも 安心して参加できます！  【教室参加注意事項】 ○金額が書いてない レッスンは事前申込制の レッスンとなります ○当日参加型のレッスンは 高校生以上からの 参加となります ○インストラクターの 都合により、教室内容が 急遽変更になる場合が ございます。 変更の場合は館内掲示 またはHPにて お知らせいたします。
20:00	リセットヨガ 20:00~21:00 中山/500円	ストレッチポール 20:25~20:55 高野/300円		エアロ&ストレッチ 20:00~21:00 高野/500円		キックボクシング エクササイズ 19:00~20:30 【岡田】	

2F研修室 レッスン内容一覧表

場所	教室名	開催日時	教室内容
2F 研修室	リラックスヨガ	月 13:00~13:45	ポーズと呼吸を通して、心身ともに自然でクリアな状態にしていきます。
	リセットヨガ	月 20:00~21:00 / 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り体幹を鍛えていきます。
	ピラティス	火 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・筋トレを行う事で姿勢を正していきます。
	ストレッチポール	火 20:25~20:55 / 金 13:00~13:30	ストレッチポールを使って、エクササイズ・ストレッチを行う事で身体のバランスを整えていきます。
	マットサイエンス	土 14:00~15:00	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。
	バランスコンディショニング	火 13:00~14:00	医学的根拠、スポーツ科学に基づく身体の機能に着目したプログラムです。初心者の方でも安心！
	ファンクショナルBCヨガ	木 12:45~13:45	回旋動作を入れながらより機能的な身体作りを目指します。(ファンクショナルとは「機能的な」という意味)
	コアトレーニング	木 19:15~19:45	身体の中心となる部分を優先的に鍛え、身体のバランスを整えていきます。
	STEP	火 11:00~12:00	昇降台を使って、エクササイズを行います。主に下半身のダイエット・シェイプアップを目指します。
	グループファイト	水 13:00~13:45	ムエタイ・キックボクシングなどの、格闘技系の動きを音楽に合わせて有酸素運動を行うレッスンです。脂肪燃焼効果あり
	カーディオサーキット&ストレッチ	木 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。
	かんたんエアロ	金 12:00~12:45	初心者向けのエアロビクスです。これからエアロビクスをはじめたい方などにオススメです。
	シェイプエアロ	火 19:30~20:15 / 日 13:00~14:00	脂肪燃焼効果抜群のクラス。年齢、性別問わず楽しく行えるレッスンです。
	エアロ&ストレッチ	木 20:00~21:00	まずはエアロビクスで身体を動かして汗をかき最後はストレッチで身体をほぐすレッスンです。
	いきいき体操	月 10:30~11:30	普段の生活をより楽しく、元気に送れるよう体操を行います。初めての方でも始めやすいレッスンです。
	歌謡曲でダンス	土 10:30~11:30	音楽に合わせて歌を歌いながら踊る教室です。ダンスが初めての方でも安心して参加できる教室です。
	スクエアステップ	金 10:30~11:30	歩く脳トレ運動を行い、生活習慣病、認知症、要介護予防を目指していきます。
	つくば健康倶楽部	水 10:30~11:30 / 金 18:00~19:00 ※事前申込制	健康の基本「歩く」を実践し、軽度な筋トレで筋力UP！認知症・脳卒中・転倒骨折を防いで健康長寿を目指します。
フラダンス教室	水 19:00~20:00 / 日 10:00~11:00 ※事前申込制	フラダンスの基本ステップから丁寧に指導し、発表会などの参加を目指して行っています。	
キックボクシング エクササイズ	土 17:00~18:30 19:00~20:30 ※事前申込制	キックボクシングを通して、全身の有酸素運動を行います。体幹トレ・ダイエット・ストレス発散効果があります。	
キッズフラダンス教室	日 11:30~12:30 ※事前申込制	フラダンス教室の子供レッスンです。基本ステップ~丁寧に指導楽しく通えるレッスンです。	
こども運動教室	金 16:00~17:00 ※事前申込制	跳び箱やマット運動、鉄棒、ボール運動などを行っていきます。お子様の運動のきっかけづくりをお手伝いします。	
カラダトラウム	月 17:00~18:00 ※お申込はトラウムトレーニングまで	身体を自由に動かす能力の向上を目指していきます。申込方法などは詳しくはトラウムトレーニングにお問い合わせください。	

2020/08/01~

# 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			アクアビクス 10:20~10:50 細田/300円				
	クロール教室 11:00~11:30 山下/300円	フィンスイム 11:00~12:00 石破/500円	背泳ぎ教室 11:00~11:30 山下/300円		平泳ぎ教室 11:30~12:00 石破/300円	成人スイミング 11:00~12:00 石破/500円	
12:00			バタフライ教室 11:45~12:15 山下/300円				
		平泳ぎ教室 13:00~13:30 石破/300円			成人スイミング 13:00~14:00 山下/500円		
14:00	成人スイミング 13:30~14:30 山下/500円						 初めての方 におススメ  水泳が苦手な方 始めたい方におススメの レッスンあります！
			わんぱくスイム (幼児) 15:20~16:20 ※事前申込制		わんぱくスイム (幼児) 15:20~16:20 ※事前申込制	ジュニアスイム I II 15:30~16:30 ※事前申込制	
16:00	キッズスイミング (幼児・学童) 15:50~16:50 ※事前申込制						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 17:10~18:10 ※事前申込制		ジュニアスイム I 基礎~背泳ぎ 17:00~18:00 ※事前申込制		ジュニアスイム I 基礎~背泳ぎ 17:00~18:00 ※事前申込制	ジュニアスイム I II 17:00~18:00 ※事前申込制	
18:00	ジュニアスイム II 平泳ぎ~個人メドレー 18:30~19:30 ※事前申込制		ジュニアスイム II 平泳ぎ~個人メドレー 18:10~19:10 ※事前申込制		ジュニアスイム II 平泳ぎ~個人メドレー 18:10~19:10 ※事前申込制		
		フィンスイム 20:00~20:45 石破/400円					
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
	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 / 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	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。
	フィンスイム	火 11:00~12:00 / 20:00~20:45	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。
	アクアビクス	水 10:20~10:50	水の力を借りて、身体への負担を軽減し音楽に合わせて楽しく運動できます。水泳が苦手な方なども安心して参加できます。
	成人スイミング	月 13:30~14:30 / 金 13:00~14:00 土 11:00~12:00	水慣れ~四泳法を指導していきます。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
	子供水泳教室	※別紙参照	※別紙参照