

2021/01/04~

# 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】	グループファイト 11:45~12:30 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	バランス コンディショニング 13:00~14:00 細田/500円	コアトレーニング 13:00~13:45 関/400円	NEW コアトレーニング 19:15~19:45 関/300円	ストレッチポール 13:00~13:30 菊地/300円	マットサイエンス 13:00~14:00 櫻井/500円	シェイプエアロ 13:00~14:00 所/500円
14:00		ピラティス 14:30~15:30 嵐田/500円	ファンクショナル BCヨガ 14:30~15:30 細田/500円	曜日変更	リセットヨガ 14:00~15:00 中山/500円		靴が必要
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】		
18:00	NEW 骨盤ケア 19:00~19:45 中山/400円	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】		BCピラティス 18:00~19:00 細田/500円	キックボクシング エクササイズ 17:00~18:30 【岡田】	【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		グループファイト 20:00~20:45 関/400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 13:00~14:00	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	水 14:30~15:30	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)
	BCピラティス	金 18:00~19:00	姿勢の基礎となる股関節、胸郭肩甲帯を改善し呼吸を整え体幹を鍛えるクラスです。
	コアトレーニング	水 13:00~13:45 / 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。
	骨盤ケア	月 19:00~19:45	骨盤のゆがみを直し、姿勢改善やウエストの引き締めの効果があるレッスンです。
	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 11:45~12:30 / 木 20:00~20:45	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
	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。
	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 ※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。	

2021/01/04~

# 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	担当者変更 フィンスイム 11:00~12:00 菊地/500円	背泳ぎ教室 11:00~11:30 山下/300円		バタフライ教室 11:00~11:30 石破/300円	成人スイミング 11:00~12:00 石破/500円	
12:00		担当者変更 平泳ぎ教室 13:00~13:30 菊地/300円	バタフライ教室 11:45~12:15 山下/300円		平泳ぎ教室 11:35~12:05 石破/300円		
		成人スイミング 13:30~14:30 山下/500円	エンジョイ 水中運動教室 13:30~14:30 岩崎/事前申込制		時間変更 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
14:00			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) 14:00~15:00 ※事前申込制	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!
16:00	キッズスイミング (幼児・学童) 15:50~16:50 ※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	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 II 基礎~個人メドレー 17:10~18:10 ※事前申込制		ジュニアスイム I II 基礎~個人メドレー 17:00~18:00 ※事前申込制		ジュニアスイム I II 基礎~個人メドレー 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 III 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 III 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 III 平泳ぎ~個人メドレー 18:10~19:10 ※事前申込制		
20:00		フィンスイム 20:00~20:45 石破/400円					

## 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 11:35~12:05	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 11:00~11:30	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 13:30~14:30 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。
	エンジョイ水中運動教室	火 13:30~14:30 ※事前申込制	水の特性を活かし、日常生活動作を改善していきます。筋力UPも期待ができるプログラムです。
	子供水泳教室	開催日:月・水・金・土 ※事前申込制	※詳細はホームページまたは2F総合受付へお問い合わせください。