

2020/06/22~

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 高野/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		グループファイト 13:00~13:45 関/400円		かんたんエアロ 12:00~12:45 菊地/400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 高野/500円		※休館日以外の 開催となります	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】		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！ 【教室参加の注意事項】 ○金額が書いていない レッスンは事前申込制 のレッスンとなります ○当日参加のレッスンは 高校生以上からの参加 になります ○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】		

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	月曜/13:00~13:45	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と思います。
	リセットヨガ	月曜/20:00~21:00 金曜/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。
	ピラティス	火曜/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。
	ストレッチポール	火曜/20:25~20:55 金曜/13:00~13:30	ストレッチポールを使って、エクササイズ・ストレッチを行うことで、体のバランスを整えていきます。
	マットサイエンス	土曜/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。
	STEP	火曜/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。
	カーディオサーキット&ストレッチ	木曜/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	金曜/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おすすめです。
	シェイプエアロ	火曜/19:30~20:15 日曜/13:00~14:00	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。
	エアロ&ストレッチ	木曜/20:00~21:00	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。
	いきいき体操	月曜/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	土曜/10:30~11:30	音楽に合わせて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	金曜/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	水曜/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ていきます。
	フラダンス教室	水曜/19:00~20:00 日曜/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、発表会の参加を目指します。
	キックボクシング エクササイズ	土曜/17:00~18:30 19:00~20:30 ※事前申込制	キックボクシングを行い、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	日曜/11:30~12:30 ※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、発表会の参加を目指します。	
こども運動教室	金曜/16:00~17:00	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。初めて参加される方も歓迎です。	
カラダトラウム	月曜/17:00~18:00	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。	

2020/07/01～

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 【石破】 11:00～12:00 ※事前申込制	
12:00			平泳ぎ教室 11:45～12:15 山下/300円				
	成人スイミング 【山下・石破】 13:30～14:30 ※事前申込制				成人スイミング 【山下・石破】 13:00～14:00 ※事前申込制		初めての方 におススメ
14:00						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!
			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・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 クロール～個人メドレー 18:30～19:30 ※事前申込制		ジュニアスイムⅢ クロール～個人メドレー 18:10～19:10 ※事前申込制		ジュニアスイムⅢ クロール～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。
	中級者 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 / 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。 運動の習慣にいかかですか? 毎月月謝制、お申込は2F総合受付にて
	子供水泳教室	月・水・金・土曜日開催 ※詳細は別紙にて	幼児～中学生までのクラスがあり、水慣れ～個人メドレーまで指導していきます。