

2022/01/05~

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 10:30~11:30 薦田/500円	つくば健康倶楽部 10:30~11:30 【市川】		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	ビギナーエアロ 12:00~12:45 所/400円	ファンクショナル BCヨガ 12:00~12:45 細田/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】
	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 13:00~13:45 細田/400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 14:15~15:15 薦田/500円	BCピラティス 14:15~15:15 細田/500円		リセットヨガ 14:00~15:00 中山/500円		靴が必要
16:00		NEW わくわくEnglish 幼児クラス※4歳~ 16:00~16:50	NEW わくわくEnglish 幼児クラス※4歳~ 16:00~16:50		子ども運動教室 16:00~17:00 【白井】	子どもキックボクシング (小学生) 15:00~16:00 【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!
	カラダトラウム 17:00~18:00 【トラウムトレーニング】	わくわくEnglish 学童クラス※小1~3 17:00~17:50	わくわくEnglish 学童クラス※小1~3 17:00~17:50			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。
18:00						キックボクシング エクササイズ 19:00~20:30 【岡田】	
	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】				
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					

2F研修室 レッスン内容一覧表

場所	教室名	教室内容
2F 研修室	リラックスヨガ	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	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	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	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	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	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	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	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。
	骨盤ケア	骨盤のゆがみを正し、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	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。
	ビギナーエアロ	楽しい音楽に合わせて運動できる。初心者向けのエアロビクスです。
	かんたんエアロ	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	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	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	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	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	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	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。	
子どもキックボクシング	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。お子様の体幹トレ・ストレス発散効果があります。	
キックボクシングエクササイズ	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	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。	
子ども運動教室	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。	
わくわくEnglish	身体を動かしながら、楽しく英語を学べる教室です。講師には外国の方を採用しており、本場の英語が身につきます。	
カラダトラウム	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問い合わせてください。	