

2022/04/01～

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 10:30～11:30 鳶田/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	価格変更 バランス コンディショニング 13:00～14:00 細田/500円	NEW ZUMBA 12:00～13:00 鳶田/500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	リラックスヨガ 13:00～13:45 菊地/400円	ファンクショナル BCヨガ 14:15～15:15 細田/500円	BCピラティス 14:15～15:15 細田/500円		ストレッチボール 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
16:00	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 幼児クラス※4歳～ 16:00～16:50	わくわくEnglish 幼児クラス※4歳～ 16:00～16:50		骨盤ケア 14:00～14:45 中山/400円 内容変更	時間変更 こども キックボクシング教室 15:30～16:20 【岡田】	靴が必要
18:00	骨盤ケア 19:00～19:45 中山/400円	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		こども運動教室 16:00～17:00 【白井】	時間変更 キックボクシング 教室 17:00～18:10 【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！
20:00		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】			時間変更 キックボクシング 教室 19:00～20:10 【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。
		ストレッチボール 20:25～20:55 高野/300円					

2F研修室 レッスン内容一覧表

当日参加型教室	
教室名	教室内容
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ます。
ストレッチボール	ストレッチボールを使って、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、胸郭肩甲骨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	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。
ZUMBA	ラテン系の音楽に合わせて、インストラクターの動きを真似て楽しくダンスをするエクササイズです。
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。初心者向けですが、しっかりと運動できます。
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。

事前申込制教室	
教室名	教室内容
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。
こどもキックボクシング教室	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。
キックボクシング教室	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。
こども運動教室	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お問い合わせください。