

2022/09/01~

# 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 嵩田/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 日曜日クラス 10:00~11:00 【会田】
12:00	ビギナーエアロ 12:00~12:45 所/400円	ZUMBA GOLD 11:40~12:40 土屋/500円	ZUMBA 12:00~13:00 嵩田/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】
	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			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
14:00		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 14:00~15:00 細田/500円		リセットヨガ 14:00~15:00 中山/500円		靴が必要
16:00		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		子ども運動教室 16:00~17:00 【白井】	子供 キックボクシング教室① 14:30~15:20 【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!
	カラダトラウマ 17:00~18:00 【トラウマトレーニング】	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			子供 キックボクシング教室② 15:30~16:20 【岡田】	【参加注意事項】 ○金額が書いてない 事前申込制の教室は 月謝制教室となります ○当日参加型のレッスンは 高校生(16歳以上)の 参加が可能となります ○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						キックボクシング教室 17時クラス 17:00~18:10 【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 水曜日クラス 19:00~20:00 【会田】			キックボクシング教室 19時クラス 19:00~20:10 【岡田】	
20:00	リセットヨガ 20:00~21:00 中山/500円	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		事前申込制教室	
教室名	教室内容	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。
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。	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。
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。	子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。お子様の体幹トレーニング・ストレス発散効果があります。
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!	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。体幹トレーニング・ストレス発散効果があります。
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)	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。
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。	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ます。お子様の運動のキッカケづくりをお手伝いします。
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。	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。
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。	カラダトラウマ	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マトレーニングに問い合わせください。
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	歩く筋トレ運動を行い、生活習慣病、認知症、要介護予防を目指していきます。		