

2023/09/01~

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/600円 【要登録制】	ソフトエアロ&機能改善 エクササイズ 10:30~11:30 鳥田/600円	つくば健康倶楽部 10:30~11:30 事前申込制【市川】	事前申込又は、 登録が必要な教室	スクエアステップ 10:30~11:30 山下/600円 【要登録制】	歌謡曲でダンス① 10:00~11:00 谷田部/600円【要登録制】	フラダンス教室 日曜日クラス 10:00~11:00 事前申込制【会田】
				レッスンチケット ¥400		NEW 歌謡曲でダンス② 11:15~12:15 谷田部/600円【要登録制】	キッズ フラダンス教室 11:30~12:30 事前申込制【会田】
12:00	ビギナーエアロ 12:00~12:45 所/500円		ZUMBA 12:00~13:00 鳥田/600円	レッスンチケット ¥500	エアロ&ストレッチ 12:00~13:00 菊地/600円		
	リラックスヨガ 13:00~13:45 菊地/500円	バランス・コンディショニング 13:00~14:00 細田/600円	バランスボール 13:15~13:45 細田/400円	レッスンチケット ¥600		マットサイエンス 13:00~14:00 櫻井/600円	
14:00		ファンクショナル BCヨガ 14:15~15:15 細田/600円	BCピラティス 14:00~15:00 細田/600円	靴が必要	リセットヨガ 14:00~15:00 中山/600円		シェイプエアロ 14:45~15:45 所/600円
				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!		子供 キックボクシング教室① 14:30~15:20 事前申込制【岡田】	
16:00		わくわくEnglish 火曜幼児クラス※4歳~ 16:00~16:50 事前申込制【コリン】	わくわくEnglish 水曜幼児クラス※4歳~ 16:00~16:50 事前申込制【コリン】	【参加注意事項】 ○金額が書いてない教室は 事前に参加申込の必要な 【月謝制教室】となります	こども運動教室 16:00~17:00 事前申込制【臼井】	子供 キックボクシング教室② 15:30~16:20 事前申込制【岡田】	
	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 火曜学生クラス※小1~3 17:00~17:50 事前申込制【コリン】	わくわくEnglish 水曜学生クラス※小1~3 17:00~17:50 事前申込制【コリン】	○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		キックボクシング教室 17時クラス 17:00~18:10 事前申込制【岡田】	
18:00	隔週 2項目・3項目・5項目開講 リセットヨガ 19:00~20:00 中山/600円		フラダンス教室 水曜日クラス 19:00~20:00 事前申込制【会田】	○インストラクターの 都合により、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及び HP又はTwitter等にて お知らせいたします	キックボクシング エクササイズ 19:00~20:10 事前申込制【岡田】	キックボクシング教室 19時クラス 19:00~20:10 事前申込制【岡田】	
	隔週 2項目・4項目開講 骨盤ケア 19:00~19:45 中山/500円	シェイプエアロ 19:30~20:30 高野/600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てください。