2023/11/10～
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】		つくば健康倶楽部 10:30～11:30 事前申込制【市川】	事前申込が必要な教室 【月謝制】	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】
12:00				靴が必要		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】
14:00				全教室・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 土曜日クラス① 14:30～15:20 事前申込制【岡田】	
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 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 火曜学童クラス※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 水曜学童クラス※小1～3 17:00～17:50 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 ○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、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	こども運動教室 16:00～17:00 事前申込制【臼井】 NEW 子供キックボクシング 金曜日クラス 17:30～18:20 事前申込制【岡田】 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】	子供キックボクシング 土曜日クラス② 15:30～16:20 事前申込制【岡田】 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】 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】	
18:00			フラダンス教室 水曜日クラス 19:00～20:00 事前申込制【会田】				
20:00							

2F研修室　レッスン内容一覧表

当日参加型（登録制）

レッスン名	レッスン内容
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。

事前申込型（月謝制）

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きます。
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。
キックボクシングエクササイズ	キックボクシング動きをつかって、全身の有酸素運動を行います。 シェイプアップ・体幹トレ・ストレス発散等の効果が期待できます。
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。 お子様の運動のキッカケ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。