


# 2024/5/25～

## 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】			【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【白井】	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】	
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】		子供キックボクシング 金曜日クラス 17:40～18:30 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】	
20:00					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】	

### 2F研修室 教室内容一覧表

当日参加型（登録制）		事前申込型（月謝制）	
レッスン名	レッスン内容	教室名	教室内容
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。	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。
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。	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。
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。	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。
		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。