


2025/1/1~

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】	フレイル運動教室 11:00~12:00 細田/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 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		ディスコステップクラス 13:00~14:00 谷田部/600円 【要 登録制】			 靴が必要		大人のヒップホップダンス 11:15~12:15 谷田部/600円 【要登録制】
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！ 【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		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】				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。
大人が楽しむ!大人の為のヒップホップダンス	大人だからこそ始めてみよう!!ダンス未経験の方でもクールなカッコイイヒップホップダンスが踊れちゃうクラスです。	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。
スクエアステップ	歩・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。	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。
ディスコステップクラス	70・80年代に流行した、懐かしいディスコソングに合わせてステップをしながら、楽しく身体を動かす教室です。	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。
フレイル運動教室	主にイスに座って出来る運動や、栄養に関する知識の共有を行い、身体的のみではなく、精神的健康度の保持・改善を図ります。	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。