

# 2025/4/14～

# つくばウェルネスパーク 教室スケジュール

## 2F 研修室

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00		ソフエアロ&機能改善 エクササイズ 10:15～11:15 蔦田/600円		【月謝制】 事前申込教室 定員に空きがあるか ご確認下さい		歌謡曲でダンス 10:00～11:00 谷田部/600円	フラダンス教室 日曜日クラス 10:00～11:00 【月謝制】(会田)
11:00	いきいき体操 10:30～11:30 本間/600円		つくば健康倶楽部 10:30～11:30 【月謝制】(市川)		スクエアステップ 10:30～11:30 山下/600円		
12:00	ビギナーエアロ 12:00～12:45 所/500円	フレイル運動教室 11:30～12:30 細田/600円	ZUMBA 12:00～13:00 蔦田/600円	【当日制①】 当日参加教室(先着順) 2F受付で お支払い下さい		大人のヒップ ホップダンス 11:15～12:15 谷田部/600円	キッズ フラダンス教室 11:30～12:30 【月謝制】(会田)
13:00	腰痛・股関節改善ヨガ 13:00～13:45 菊地/500円	バランス・ コンディショニング 12:45～13:45 細田/600円	バランスボール 13:15～13:45 細田/400円		【当日制②】 当日参加教室(先着順) 指導員にチケット をお渡しください		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 14:00～15:00 細田/600円	BCピラティス 14:00～15:00 細田/600円	リセットヨガ 14:00～15:00 中山/600円			子どもキックボクシング 土曜日クラス① 14:30～15:20 【月謝制】(岡田)
15:00		ディスコステップクラ ス 15:15～16:15 谷田部/600円		☞靴が必要		子どもキックボクシング 土曜日クラス② 15:30～16:20 【月謝制】(岡田)	
16:00					全教室・レッスン 初心者歓迎!	子ども運動教室 16:00～17:00 【月謝制】(白井)	
17:00	カラダトラウマ 17:00～18:00 【トラウマトレーニング】			【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X(旧Twitter)等にて お知らせいたします		キックボクシング 土曜日クラス① 17:00～18:10 【月謝制】(岡田)	
18:00					子どもキックボクシング 金曜日クラス 17:40～18:30 【月謝制】(岡田)		
19:00	骨盤ケア 19:00～19:45 中山/500円		フラダンス教室 水曜日クラス 19:00～20:00 【月謝制】(会田)		キックボクシング 金曜日クラス 19:00～20:10 【月謝制】(岡田)	キックボクシング 土曜日クラス② 19:00～20:10 【月謝制】(岡田)	
20:00	リセットヨガ 20:00～21:00 中山/600円						

- ・当日制①(研修室開催していたレッスンは、**2F受付**でお支払いください。(従来通り)
- ・当日制②(スタジオ開催していたレッスンは、**担当のインストラクター**にレッスン券をお渡しください。
- ・レッスンのみではなく、**トレーニングルームも利用される方は、1F受付**にお越しください。  
受付の際、**青いバンド**をお渡ししますので、それを**担当のインストラクター**にお渡しください。  
【青いバンド】 = レッスン券の代わり  
【白いバンド】 = トレーニングルーム受付済み
- ・更衣室は、白いバンドをお持ちの方のみ利用可能です。