


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 【当日支払制】	フレイル運動教室 11:00～12:00 細田/600円 【当日支払制】	つくば健康倶楽部 10:30～11:30 【月謝制】(市川)	【月謝制】 事前申込教室です。定員に 空きがあるかご確認ください。	スクエアステップ 10:30～11:30 山下/600円 【当日支払制】	歌謡曲でダンス 10:00～11:00 谷田部/600円 【当日支払制】	フラダンス教室 日曜日クラス 10:00～11:00 【月謝制】(会田)
12:00				【当日支払制】 当日参加教室(先着順)です。 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 【当日支払制】	キッズ フラダンス教室 11:30～12:30 【月謝制】(会田)
14:00				 靴が必要		こ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)	
16:00	カラダトラウム 17:00～18:00 【トラウムトレーニング】			全教室・レッスン 初心者歓迎!	こども運動教室 16:00～17:00 【月謝制】(白井)	こ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)	
18:00			フラダンス教室 水曜日クラス 19:00～20:00 【月謝制】(会田)	【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	こ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)	キックボクシング 土曜日クラス① 17:00～18:10 【月謝制】(岡田)	
20:00					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)	

2F 研修室 教室内容一覧表

当日参加型 (当日支払制)				事前申込型 (月謝制)			
レッスン名	定員	制限	レッスン内容	教室名	定員	制限	教室内容
いきいき体操	30		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 はつらつ運動教室	25	高校生以上 (16歳以上)	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。※両教室合わせて25名まで
歌謡曲でダンス	20		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	25	高校生以上 (16歳以上)	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	20	高校生以上 (16歳以上)	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。	キックボクシング教室	24	高校生以上 (16歳以上) ※親子可	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。※親子での参加も可能です
スクエアステップ	15		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。	キッズフラダンス教室	25	中学生以下 (3歳以下要確認)	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。
フレイル運動教室	20		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。	こどもキックボクシング教室	18	小学生のみ (6歳～12歳)	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。
				こども運動教室	15	満4歳から 小学3年生まで	跳び箱やマット運動、鉄棒、ボール運動などを行っています。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		満5歳から 18歳まで	身体を自由に動かす能力の向上を目指していきます。申込方法など詳しくはトラウムトレーニングに問い合わせください。 ☎080-7851-4554 ※晴天時はセキショウスタジアム開催