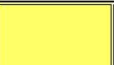


2025/10月～

つくばウェルネスパーク

レッスンスケジュール

IFスタジオ							
時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00		 ソフトエアロ&機能改善 エクササイズ 10:30~11:30 鳥田/600円		 レッスンチケット ¥400			
				 レッスンチケット ¥500			
12:00	ビギナーエアロ 12:00~12:45 所/500円		ZUMBA 12:00~13:00 鳥田/600円	 レッスンチケット ¥600		マットサイエンス 13:00~14:00 櫻井/600円	
	ピラティス 13:00~13:45 所/500円		バランスボール 13:15~13:45 細田/400円				
14:00			BCピラティス 14:00~15:00 細田/600円	 靴が必要	リセットヨガ 14:00~15:00 中山/600円		シェイプエアロ 14:00~15:00 所/600円
		ファンクショナル BCヨガ 14:15~15:15 細田/600円		全スタジオレッスン 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！			
16:00				【参加注意事項】 ○レッスン参加料金と 別途入館料が掛ります ○スタジオレッスンは 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 お知らせいたします			
18:00							
	骨盤ケア 19:00~19:45 中山/500円						
20:00	リセットヨガ 20:00~21:00 中山/600円						

IF スタジオ レッスン内容一覧表

当日参加型			
レッスン名	定員	制限	レッスン内容
バランスボール	10	高校生以上 (16歳以上)	バランスボールを使ってエクササイズをおこないます。主に、体幹強化や身体のバランスボールを整えていきます。
ビギナーエアロ	15		楽しい音楽に合わせて運動できる、初心者向けのエアロビクスです。初心者向けですが、しっかりと運動できます。
ピラティス			リハビリを基に作られたエクササイズです。身体全体のバランスを整えていきます。
骨盤ケア			骨盤のゆがみを正し、姿勢改善やウエストの引き締めのある効果があるレッスンです。
リセットヨガ			身体の軸を意識して、無駄な力を抜いてポーズをとり、体幹を鍛えて行きます。
マットサイエンス			体幹部に焦点を当て、全身の筋強化・柔軟性・バランスを高め姿勢の改善を目指します。
ソフトエアロ&機能改善エクササイズ			初心者向けのやさしいエアロビクスと、身体の機能を改善させる為に、様々なエクササイズを行っていきます。
バランスコンディショニング			医学的根拠、スポーツ科学に基づく身体の機能に着目したプログラムです。初心者の方でも安心！
ファンクショナルBCヨガ			回旋動作を入れながらより機能的な身体作りを目指します。(ファンクショナルとは「機能的な」という意味)
BCピラティス			姿勢の基礎となる股関節、胸郭肩甲帯を改善し、呼吸を整え体幹を鍛えるクラスです。
ZUMBA			ラテン系の音楽に合わせ、インストラクターの動きを真似て楽しくダンスをするエクササイズです。
シェイプエアロ			脂肪燃焼効果抜群のクラス。年齢、性別問わず楽しく行えるレッスンです。