

# 2023/11/10~ 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 薦田/600円		レッスンチケット ¥400	価格変更 時間変更 エアロ&ストレッチ 11:00~11:45 菊地/500円		
				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 薦田/600円	レッスンチケット ¥600			
	リラックスヨガ 13:00~13:45 菊地/500円	バランス・コンディショニング 13:00~14:00 細田/600円	バランスボール 13:15~13:45 細田/400円			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 14:15~15:15 細田/600円	BCピラティス 14:00~15:00 細田/600円	 <b>靴が必要</b>	リセットヨガ 14:00~15:00 中山/600円		時間変更 シェイプエアロ 14:00~15:00 所/600円
16:00				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!			
18:00				<b>【参加注意事項】</b> ○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Twitter等にて お知らせいたします			
	隔週 1週目・3週目・5週目開講 リセットヨガ 19:00~20:00 中山/600円						
20:00	隔週 2週目・4週目開講 骨盤ケア 19:00~19:45 中山/500円	シェイプエアロ 19:30~20:30 高野/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	レッスン内容
リラックスヨガ	ポーズと呼吸を通して、心身ともに自然でクリアな状態にしていきます。
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。
エアロ&ストレッチ	エクササイズ&ストレッチを行う事で、身体のバランスを整えていきます。
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。
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。
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効果があるレッスンです。
ZUMBA	ラテン系の音楽に合わせて、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。
ビギナーエアロ	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。
バランスボール	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を整えていきます。
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。