

2024/7/1～

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 リラックスヨガ 13:00～13:45 菊地／500円		 ZUMBA 12:00～13:00 鳥田／600円	 レッスンチケット ¥600			
14:00		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	 靴が必要		マットサイエンス 13:00～14:00 櫻井／600円	
16:00		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	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！	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
18:00	 骨盤ケア 19:00～19:45 中山／500円			【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Twitter等にて お知らせいたします			
20:00	 リセットヨガ 20:00～21:00 中山／600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。
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。
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効果があるレッスンです。
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。
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ボールを整えていきます。
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。