


2024/9/1~ 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 高野/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 <small>変更</small>		ZUMBA 12:00~13:00 高野/600円	レッスンチケット ¥600			
	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 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	 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
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				【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			
	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	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
腰痛・股関節改善ヨガ	股関節の筋肉の柔軟性を高めることで、腰への負担を軽減していきます。
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。