


# 2025/4/1 ~ つくばウェルネスパーク レッスンスケジュール

## 1F スタジオ

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00		ソフトウェア&機能改善 エクササイズ 10:30~11:30 高田/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 高田/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	 <b>靴が必要</b>	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				<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X(旧Twitter)等にて お知らせいたします			
20:00	骨盤ケア 19:00~19:45 中山/500円						
	リセットヨガ 20:00~21:00 中山/600円						

## 1F 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。
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。
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。
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。
ソフトウェア&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。
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。		