

2019/7/22~

つくばウェルネスパーク レッスンスケジュール

スタジオ							
時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	リラックスヨガ 【菊地】 11:00~11:45	STEP 【高野】 11:00~12:00	NEW カーディオサーキット &ストレッチ 【関】 11:00~11:45		かんたんエアロ 【菊地】 11:00~11:45		シェイプエアロ 【所】 11:00~12:00
12:00					ストレッチポール 【菊地】 12:00~12:30	筋トレ&ストレッチ 【灰田】 12:45~13:15	
14:00	サーキット 【灰田】 14:45~15:15	時間変更! ストレッチポール 【灰田】 14:00~14:45	NEW ピラティス 【高野】 15:00~16:00	※休館日以外の 開催となります	リセットヨガ 【中山】 14:00~15:00	マットサイエンス 【櫻井】 14:00~15:00	
16:00							60分 500円 45分 400円 30分 300円 事前申込制
18:00		シェイプエアロ 【高野】 19:30~20:15					【教室参加の注意事項】 ○スタジオレッスンは 高校生以上からの参加 ○別途入館料がかかります ○インストラクターの都合により 教室内容が変更になる場合は 館内掲示と当施設HPにて お知らせします
20:00		ストレッチポール 【高野】 20:25~20:55	コアトレーニング 【関】 20:00~20:30	NEW エアロ&ストレッチ 【高野】 20:00~21:00			

スタジオ レッスン内容一覧表

場所	教室名	開催日時	教室内容
スタジオ	サーキット	月 14:45~15:15	音楽に合わせて有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ、効率的なダイエット・シェイプアップを目指します。
	ストレッチポール	火 14:00~14:45 / 20:25~20:55 金 12:00~12:30	ストレッチポールを使って、エクササイズ・ストレッチを行うことで、体のバランスを整えていきます。
	コアトレーニング	水 20:00~20:30	体の中心となる部分を優先的に鍛えて、身体のバランスを整えていきます。
	筋トレ&ストレッチ	土 12:45~13:15	各部位の筋力トレーニングとストレッチを行い、筋力UPと柔軟性を向上させます。
	リラックスヨガ	月 11:00~11:45	ポーズと呼吸を通して、心身ともに本来の自然でクリアな状態にいきましょう。
	シェイプエアロ	火 19:30~20:15 / 日 11:00~12:00	脂肪燃焼抜群のクラス。上級者の方はもちろん、初心者の方まで楽しめるレッスンです。
	STEP	火 11:00~12:00	昇降台を使ってエクササイズを行い、主に下半身のダイエットシェイプアップを目指します。
	エアロ&ストレッチ	木 20:00~21:00 ※休館日以外の開催になります。	まずはエアロビクスで体を動かして汗をかき、最後にストレッチで体をほぐします。
	リセットヨガ	金 14:00~15:00	身体の軸を意識し、無駄な力を抜いてポーズをとっていきます。体幹を鍛えます。
	マットサイエンス	土 14:00~15:00	特に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。
	カーディオサーキット&ストレッチ	水 11:00~11:45	音に合わせて「上半身」「下半身」「お腹周り」などをバランスよく動かす有酸素運動のレッスンです。
ピラティス	水 15:00~16:00	ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、ストレッチ・筋力トレーニングを行い姿勢を正したりと、身体にとっても良いレッスンです。	