

2020/2/10~

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 11:00~11:45 菊地/400円	STEP 11:00~12:00 高野/500円	グループファイト 11:00~11:45 関/400円	カーディオサーキット &ストレッチ 11:00~11:45 関/400円	かんたんエアロ 11:00~11:45 菊地/400円	NEW ラウンド フィットネス 11:00~12:00 150円	シェイプエアロ 11:00~12:00 所/500円
12:00		NEW ラウンド フィットネス 13:00~14:00 150円	曜日変更	曜日変更	ストレッチポール 12:00~12:30 菊地/300円	筋トレ&ストレッチ 12:45~13:15 灰田/300円	
14:00	サーキット 14:45~15:15 灰田/300円		ピラティス 14:30~15:30 高野/500円	NEW ラウンド フィットネス 14:00~15:00 150円	リセットヨガ 14:00~15:00 中山/500円	マットサイエンス 14:00~15:00 櫻井/500円	NEW ラウンド フィットネス 14:00~15:00 150円
16:00				※休館日以外の 開催となります			靴が必要
18:00		シェイプエアロ 19:30~20:15 高野/400円	グループファイト 19:30~20:15 関/400円		NEW ラウンド フィットネス 19:30~20:30 150円		【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	リセットヨガ 20:00~21:00 中山/500円	ストレッチポール 20:25~20:55 高野/300円	コアトレーニング 20:30~21:00 関/300円	エアロ&ストレッチ 20:00~21:00 高野/500円			

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 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 20:30~21:00	体の中心の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	おなか、肩、下半身のトレーニングとストレッチを行い、 バランスの良い身体を目指します。
	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してい 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。
	かんたんエアロ	金 11:00~11:45	初心者向けのエアロビクスです。 はじめてエアロビクスをはじめたい方などにおススメです。
	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	月 20:00~21:00 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	木 11:00~11:45 ※休館日以外の開催になります	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 14:30~15:30	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。
	グループファイト	水 11:00~11:45 / 19:30~20:15 ※定員15名	ボクシングやムエタイなど、格闘技の動きを音楽に 合わせて行いノリノリで楽しめるクラスです。
ラウンドフィットネス ※定員10名	火13:00~14:00 木14:00~15:00 金19:30~20:30 土11:00~12:00 日14:00~15:00	油圧抵抗式マシンで行う筋力トレーニングと有酸素運動を交互に 行うサーキットトレーニングです。 筋力UP・シェイプアップの効果があります。※インストラクター無し	

