

曜日	教室名	曜日	時間	教室内容
月	楽しい韓国語 入門		16:05～16:50	
	楽しい韓国語 初級I		15:15～16:00	
	楽しい韓国語 初級II	月曜 (月3回)	14:10～15:10	韓国語の発音を身につけるために、文字の基本から始まり、旅行や買い物などで使える生きた表現を楽しむ学んでいきます。初級からの教材は「美しい韓国語」です。受講生の皆さんからは、「楽しい」「韓国語だけではなく、韓国の文化をはじめ、いろいろなことが学べる」などのお声をいただいています。
	楽しい韓国語 中級I		10:20～11:40	
	楽しい韓国語 中級II		8:50～10:10	
	楽しい韓国語 上級		12:40～14:00	
火	子ども英会話 小学生A (月曜クラス) (初めての方)	月曜 (月3～5回) ※年間44回	15:30～16:15	毎月英語の歌を通して、単語とセンテンスを学習して基礎を身につけていきます。フォニックスを通してナチュラルな発音や、イントネーションに慣れていきます。
	子ども英会話 小学生・中学生 B (英会話学習経験2年以上)		16:20～17:05	ストーリーを通して日常会話を身につけて自己表現も学びます。英検5級と4級の合格を目指します。昨年は受講生の皆さんが達成できました。
	初めての水墨・墨彩画 午前コース	第1・3月曜	10:00～12:00	水墨画は墨の濃淡・滲み・かすれなどにより独特の「美の世界」を繰り広げます。墨彩画とは墨と顔彩を使って描く彩色画です。四季の花々、季節の実りなどの身近な自然を題材に描くことで、今まで以上に季節の移ろいを感じられます。筆の持ち方、動かし方、墨の付け方などの基礎を丁寧に教えます。
水	初めての水墨・墨彩画 午後コース		13:30～15:30	
	水彩画 午前コース	第2火曜	9:30～12:00	水彩画の基本を学び、美しい風景や素敵な物を見て味わった感動を水彩画として表現してみませんか。
	水彩画 午後コース		13:00～15:30	
木	パッチワーク Cクラス	第4火曜	13:30～15:30	小さなはぎれをつなぎ合わせ作品を作っていきます。作品はポーチ、バッグ等の小物や、ペットカバー、タペストリーを作っています。ミシンでの指導も行っています。初心者も丁寧に指導いたします。
	ビーズ織り	第3水曜	10:00～13:00	ビーズ織りとは織り機を使って、ビーズを布のように織り込む美しい手芸です。ブローチ、ペンダント、小物入れなどを制作します。
	つまみ画・つまみ細工 (水曜クラス)	第3水曜	13:30～15:30	正方形の布をピンセットでつまみ糊付けし、かんざしやブローチ、羽子板・つまみ画 (花鳥風月) 等、正方形から生まれる作品を制作します。
金	布 絵 (布コラージュ)	第2・4水曜	13:15～15:15	着物のぼれや古布など、さまざまな布を切って貼って絵にします。初めての方でも布絵を楽しめるよう、簡単な下絵からスタート。コツを覚えたら描きたい題材で、自由に布絵を作りましょう。色、模様を組み合わせから楽しい作品が生まれます。
	絵 画 (水曜・午後)	第2・4水曜	13:30～16:00	油彩の基本的な描き方について学びませんか。ものを見て描くことを通して、自分自身の視点を発見すること、それを表現することを目指します。
	書 道 (大人) I	第1・3木曜	13:00～14:45	書の基本から学び、美しい文字を習得しませんか？書道をこれから始めようと、お考えの方にピッタリのコースです。
土	書 道 (大人) II		15:00～16:45	
	ちりめん細工	第2・4木曜	10:00～12:00	ひとつひとつ手縫いで作る季節のちりめん細工です。つるし雛のモチーフを中心に取り上げ、数がそろえば吊るし雛飾りに仕上げましょう。袋ものやつまみ細工など、幅広く布手芸の楽しみをお伝えします。
	中国語	第2・4木曜	13:30～15:00	人気の中国語を身に付けませんか？ビジネス、観光旅行で使える日常会話をを中心に中国語の標準語を学びます。
日	花をお洒落に!パリストایلアレンジメント	第2木曜	10:30～12:30	リーフで花器を作ったり季節のお花をお洒落にアレンジします。人気のパリ花レッスンです！作品はInstagram「#洞峰公園カルチャー」で検索。
	大人のビーズジュエリー 午前	第3木曜	10:00～12:00	針と糸で編むビーズステッチ・かぎ針で編むジュエリークロスシェ・オートクチュール刺繍などの技法を学びながらビーズでジュエリーや小物を作ります。
	大人のビーズジュエリー 午後		13:30～15:30	
月	絵 画 木曜・午前	第1・3木曜	10:00～12:30	油彩の基本的な描き方について学びませんか。ものを見て描くことを通して、自分自身の視点を発見すること、それを表現することを目指します。
	絵 画 木曜・午後		13:30～16:00	
	カリグラフィー	第1・3金曜	10:00～12:00	カリグラフィーを基礎から学び、イタリック体・ゴシック体・カッププレート体など様々な書体及び、平筆・ギルドینگなどのテクニックを習得し、作品を製作していきます。
火	子ども 書道	第1・2・3金曜	16:30～17:30	子ども書道では、筆の持ち方や姿勢など書道の基本を丁寧に指導いたします。書を通して日本文化を伝えたいと考えています。(幼稚園～小学生対象)
	カメラと写真のABC	第2金曜	13:00～16:00	USBに作品を20枚程度入れ、ご持参ください。モニターで上映し、より良くするためのアドバイスをいたします。アドバイスの中で、カメラ機能(シャッター優先、絞り優先、露出補正等)の復習、又撮影の基本 (主役と脇役、順光と逆光、カメラの高さ等) の内容を掘り下げます。※対象者:-一眼レフ又は、ミラーレスカメラをお持ちのかた
	子ども英会話 小学生A (土曜クラス) (初めての方)	土曜 (月3～5回) ※年間44回	9:45～10:30	毎月英語の歌を通して、単語とセンテンスを学習して基礎を身につけていきます。フォニックスを通してナチュラルな発音や、イントネーションに慣れていきます。
水	パッチワーク Aクラス	第1土曜	10:30～12:30	小さなはぎれをつなぎ合わせ作品を作っていきます。作品はポーチ、バッグ等の小物や、ペットカバー、タペストリーを作っています。ミシンでの指導も行っています。初心者も丁寧に指導いたします。※どのクラスも基本的に同じ内容です。いずれかのクラスへのご入会です。
	パッチワーク Bクラス		13:30～15:30	
	生田流 琴	第1・3土曜	13:30～15:30	童謡やポピュラー音楽、古曲などいろいろな曲をお稽古いたします。合奏することの楽しさを味わって下さい。お琴は教室にありますので、初めての方でもぜひご参加下さい。尚、初心者の方は、3ヶ月間は個人レッスンいたします。※ご自宅にお琴をお持ちでない方は、貸し出し(有料)もいたします。
木	つまみ画・つまみ細工 (土曜クラス)	第2土曜	13:00～15:30	正方形の布をピンセットでつまみ糊付けし、かんざしやブローチ、羽子板・つまみ画 (花鳥風月) 等、正方形から生まれる作品を制作します。
	初めてのアーユルヴェーダ 実践講座	第4土曜 (全6回) 10月～12月 途中入会不可	14:00～15:15 (初回のみ15:30まで)	「アーユルヴェーダ (Ayurveda)」は、インドに起源を持つ伝統的な医療体系で世界三大医学の一つに数えられています。何千年にもわたる歴史があり、自然治癒力を重視し、心身のバランスを整えることを目的としています。初めての方にもわかりやすく、実践できる内容をお伝えしていきます。
	生花からのプリザーブド加工 基本	第1日曜	10:00～12:00	記念のお花やお庭のお花をプリザーブドフラワーに加工する技術とアレンジ方法を学びます。ディプロマ取得後は、溶液も安く購入できます。自分で加工したお花でアレンジやハーバリウムを作れるようになります。
金	生花からのプリザーブド加工 応用		10:00～12:00	季節のプリザーブドアレンジから実用的な固まるハーバリウムまで、一緒にお花生活を楽しみましょう。リクエストにもお応えします。
	プリザーブド・フレッシュフラワー資格取得	第4日曜	10:00～12:00	プリザーブド・フレッシュフラワーアレンジメントの資格(ディプロマ)取得を目指しレッスンします。アレンジメント基礎のノウハウ・プリザの基礎知識を学びます。
	新スタイル学ぶプリザーブドフラワー	第4日曜	10:00～12:00	季節にあったアレンジメントを作ります。新色の花やグリーンを使い、基礎～中級程度のデザインの取得をします。
土	パリストイルのフラワーアレンジ	第4日曜	10:00～12:00	人気のパリストイルのフレッシュフラワーアレンジです。直接花市場で仕入れたお花で作ります。
	エンジョイサワディーカ タイカービング	第2日曜	10:00～12:00	タイカービングは、タイ国吉祥の果物や野菜に彫刻する伝統芸術。時間を忘れて夢中になれる彫刻は、気分転換にもなり癒しの効果も得られます。タイ人女性講師が親切に教えます。好きな色の石けんからタイカービングを始めましょう！初級、中級、上級コースあり。各コース(レベル1～3)修了者には、オリジナル修了証を授与します。

ご入会は、原則 **ご見学後(無料・予約要)** です。各教室の詳細はその際、お確かめください。**体験はできません。**

「水泳教室」「テニス教室」「カルチャー教室」についてお申し込み・お問い合わせは TEL.029-855-5657まで

つくばエクスプレス「つくば駅」より車で8分

洞峰公園

10月→12月

スポーツ&カルチャー教室参加者募集！

体験・途中入会もOK！
 随時募集中！！

※体験料がかかります。

月会費制 水泳教室

大人・育成・親子教室は**参加し放題クラス！**※詳細は受付にてご確認ください。

	クラス	曜日	内 容	運動レベル
大人(高校生以上)	成人(初級)	月火水金日	基礎からクロール・背泳ぎの習得が目標です。	●
	成人(中級)	月水木金日	4泳法の習得が目標です。	●
	成人(上級)	土日	4泳法泳げる方対象。800Mを目標に泳力、体力向上を目指します。	●
	ウォーキングI	水	膝や腰に負担の少ない水中で姿勢や歩き方を指導します。	●
	ウォーキングII	月金	運動不足解消、疲労回復の為の、ウォーキングを行います。	●
	ウォーキング&エクササイズ(W&E)	月水金	ストレッチ・ジョギングなどを行い、無理なく筋力UPします。	●
	アクアサーキット	火	水の力を利用し、筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うクラスです。	●
	アクアピクス	水	音楽に合わせて有酸素運動を行います。	●
親子	アクアシェイプ	金	アクアミット手袋を使い音に合わせて体を動かします。	●
	親 子	月水金土日	6ヶ月以上のお子様対象 親子で楽しく水慣れを目的とします。	
	幼 児	月～土	3歳以上の未就学児対象 水慣れ～クロールの習得までレベルに合わせて指導します。	
	小学生・中高生	月～土	小学生、中・高生対象 水慣れ～4泳法の習得までレベルに合わせて指導します。	
子ども	育 成	火木土	小学生、中・高生対象 800～1000mを泳ぎ、技術・体力向上を目指します。	

NPO法人つくばアクアライフ研究所運営

	健康水泳教室	健康水中ウォーキング
大人	土	土
	4泳法のレッスンを中心に体力向上を目的とした水泳指導を行います。また、体力データを詳しく調査し健康アドバイスをいたします。	水の特性を生かしたアクアサーキットプログラムを中心に、体力データを詳しく調査し健康アドバイスをを行います。

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00～9:50						親子	親子
10:00～10:50	成人(中級) ウォーキングII		成人(中級) ウォーキングI		成人(中級) ウォーキングII	健康水泳教室 ※登録制	成人(中級)
11:00～11:50	親子		親子		親子	健康水中ウォーキング ※登録制	成人(初級)
12:00～12:50		個人別					成人(上級)
13:00～13:50	成人(中級)	成人(初級)	成人(中級)	成人(中級)	成人(中級)	幼児 小学生・中高生	
14:00～14:50	ウォーキング&エクササイズ	アクアサーキット	アクアピクス ウォーキング&エクササイズ		アクアシェイプ ウォーキング&エクササイズ	小学生・中高生	
15:00～15:50	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児	小学生・中高生	
16:00～16:50	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	育成	
17:00～17:50	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	成人(上級)	
18:00～18:50	小学生・中高生	育成	小学生・中高生	育成	小学生・中高生		
19:00～19:50	成人(中級)	個人別	成人(初級)	成人(中級)			

お申し込み方法

以下のものを持参の上、教室受付にて直接お申し込みください。

- 月会費2ヶ月分 (途中入会の場合、初月の会費は参加週分となります)
- 指定用品費 (幼児・小中学生1,100円、親子3,300円)
- 入会費 (成人・幼児・小中学生、親子1,650円、健康水泳教室、健康水中ウォーキング3,140円)
- 銀行口座のわかるもの、銀行印

☆体験料1,320円

学園都市のオアシス

洞峰公園

研究学園都市にふさわしい総合公園、洞峰公園は自然樹林や湖水の他、様々なスポーツ施設を備えたオープンスペースとして整備されています。

〒305-0051 茨城県つくば市二の宮2-20

[受付時間] 平日 9:00～19:00 土日祝 9:00～16:30

[休 館 日] 第1水曜日

[アクセス] ●関東鉄道バス:ひたち野うしく駅より「つくばセンター(洞峰公園経由)」行き、洞峰公園下車。

●つくばセンターより「ひたち野うしく駅(洞峰公園経由)」行き、洞峰公園下車。

ホームページはこちら



洞峰公園

検索

https://www.doho-park.com



【お客様の個人情報】について
 お預かりいたしました個人情報は法令に従い、つくば市の受託者である株式会社東京アスレティッククラブで適切に管理・保管致します。利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱について」「個人情報保護方針」をご確認ください。

月会費制

テニス教室

一般クラス(昼・夜・夜2)

ジュニアクラス(子ども)

教室名(対象)	内 容
A(初心・初級)	基本3ショットを練習し、皆様同士でダブルスのゲームができるようになることが目標です。
B(初中級)	ダブルスのゲームができる方を対象に基本3ショットの安定とボレー戦の導入を行います。
C(中上級)	基本 3 ショットに回転をかける練習やボレー戦の応用を行います。
D(上級)	基本3ショットやゲームの精度を高めます。
G(BC) (ゲーム初中・中上級)	ボレー戦への移行が目標のダブルス戦術中心のクラスです。
G(CD) (ゲーム中上・上級)	「試合で勝つ」が目標のダブルス戦術中心のクラスです。
T(テクニックUP)	各個人に合わせて集中的に基本3ショットの技術UP、苦手克服を目指します。
J1	小学校低学年向けの初心者クラスです。基本3ショットを打てるようになることが目標です。
J2	小学生の初心・初級者向けクラス。基本3ショットを練習し、簡単な試合を自分たちで行います。
J3	基本3ショットの安定を目指します。 大きなコートで試合をする事が目標です。
J4	基本3ショットをより安定させ、 サーブからラリーすることを目指します。
J5	基本3ショットのプレースメントの向上と大会出場を目指します。

ラケット貸出無料

はじめての方でも大丈夫!
ラケットを持っていくなくても安心して通えます!

月会費

お申し込み方法

以下のものを持参の上、教室受付にて直接お申し込みください。
●月会費2ヶ月分(月の途中での入会の場合、初月の参加週分の会費が別途必要となります)
●入会費1,650円 ●銀行口座のわかるもの・銀行印

自己都合欠席のWeb振替予約が可能! ※教室前の欠席申請が必要です

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日					
9:00～10:30	A	B	G(BC)	B	A	C	B	C	A	B
10:35～12:05	B	C	B	C	C	B	B	A	C	B
12:10～13:40	B	C	B	C	C(2面展開)	G(BC)	C	C	C	D
13:45～15:15	G(BC)	D	A	D	D	T	D	G(CD)	G(CD)	G(BC)
16:00～17:00	J1	J1	J1	J1	J1	J1	J1	J1	J1	J1
17:00～18:00	J2	J3	J2	J3	J2	J3	J2	J3	J2	J3
18:00～19:00	J4	J5	J4	J5	J4	J5	J4	J5	J4	J5
19:05～20:35	C・D	A・B	A	B・C	A	G(CD) ※夜2	B・C	C・D	A・B	C・D
20:40～22:00	B・C	G(CD)	D	T	A・B	T	D	A・B	D	B・C

※レベルが2つ表記されているクラス(A・Bなど)はどちらのレベルの方もご参加いただけます。教室定員 昼:8名 J1～J5:10名 夜1:10名 夜2:8名

月4回制。ただし、水曜日は月3回制。(第1水曜日が休館日のため)

回期制

体育館教室

第3期(10月～12月)

大人(高校生以上)

親子

子ども

子ども&大人

曜日	教室名	時間	教室内容
月	卓球教室 初級・中級	12:10～13:40	健康、コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。持ち方から丁寧に指導します。
	卓球教室 中級	14:00～15:30	F、B、ツッツキ40回程ラリーが出来る方。下回転を上回転で両ハンド打てるように指導します。(※.1確認)
	シニアバドミントン 初級・中級	10:00～11:30	初めての方や久しぶりにバドミントンを行う方にお勧めです。丁寧に楽しく指導します。※要ラケット
	はじめてバドミントン①	11:45～13:15	バドミントンがはじめての方・初級者対象。年齢に関わらずなたでも受講できます!シニア大歓迎!※要ラケット
	レディースバレーボール教室	10:00～11:30	基本を中心にゲームができる様指導します。未経験者大歓迎!!(9人制) つくばユニテッドSun GAIAが指導。
	バドミントン 中級①	9:30～11:00	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット
	バドミントン 初級	11:10～12:40	基本を中心にゲームができるように練習します。※要ラケット
火	バドミントン 中級②	12:50～14:20	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット
	バドミントン①	19:40～21:10	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット
	バドミントン 中級・上級	9:30～11:00	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。
	シニアバドミントン 中級・上級	11:30～13:00	ゲームのできる方対象 ※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。
	はじめてバドミントン②	13:10～14:40	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。※要ラケット
	バドミントン②	19:40～21:10	各ストロークの名称が分かる方対象。基本～応用を行います。※要ラケット
	親子で元気体操	10:00～10:50	スキンシップを第一に、リズム体操、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら運動します。歩行開始～未就学児と保護者
水	よちよち親子ピクス	11:00～11:50	音楽に合わせた遊びの中で、歩く、跳び、回る、バランス感覚など、体の使い方を学びます。ママは産後の筋コンディショニングや有酸素運動でリフレッシュしましょう。歩行開始～未就学児と保護者
	ジュニアバスケ 低学年	16:40～17:40	これからバスケを始める初心者の方でも気軽にバスケに取り組みます。楽しく上達しましょう!!アルポラーダが指導。
	ジュニアバスケ 高学年	17:45～19:00	
	トランポリン教室 幼児	15:30～16:30	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。(※.2確認)
	トランポリン教室 小学生	16:40～18:10	
	ステップアップ体操教室 幼児	16:00～17:00	少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱)を指導いたします。
	ステップアップ体操教室 小学生	17:10～18:10	
木	体操教室 幼児①	15:30～16:30	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。
	体操教室 小学生①	16:35～17:35	
	体操教室 育成①	17:40～19:10	小学生体操教室より難しい内容を実施します。(※.3確認)
	体操教室 幼児②	15:30～16:30	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。
	体操教室 小学生②	16:35～17:35	
	体操教室 育成②	17:40～19:10	小学生体操教室より難しい内容を実施します。(※.3確認)
	キッズサッカー	13:00～14:00	走る・蹴る・考える!楽しみながら運動能力とチームワークを育むサッカー教室。
金	ジュニアサッカー 低学年	14:00～15:00	初心者も安心、基礎から丁寧に指導します!つくばFCが指導。(※.4確認)
	ジュニアサッカー 高学年	15:00～16:00	
	ラート①	19:15～20:15	2本のリングに入り真っ直ぐ転がる直転。現役全日本大会出場選手が指導!
	ラート②	20:15～21:15	
	子ども&大人		ご不安な方は体験を一度受けられます。

体育館教室は教室の状況により、定員が変わる場合があります。

回期制

スタジオ教室

第3期(10月～12月)

大人(高校生以上)

親子

子ども

子ども&大人

曜日	教室名	時間	教室内容
月	NEW ストレッチ&ボディメンテナンス①	8:50～9:40	姿勢改善や怪我の予防など、身体機能向上を目的とした初心者向けプログラムです。
	ハワイアングダンス①初級	9:50～10:50	女性対象。入門者、初心者、ゆっくり動きたい方対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
	ハワイアングダンス②	11:00～12:00	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
	太極拳①	12:10～13:10	呼吸に合わせて身体を動かし、芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢を整えていきます。定式24～42式総合太極拳を行います。
	ZUMBA®①	15:20～16:20	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし!
	姿勢改善ピラティス	19:40～20:40	骨格筋バランスをみながらピラティストレーニングで美しく安定した姿勢を作っていきます。
	THE HIIT ALL LEVEL	20:50～21:40	初心者から上級者まで満足できるトレーニングクラス。短時間でより効果を上げるHIIT(高強度インターバルトレーニング)を行います。
火	ピラティス&ヨガ①	9:50～10:50	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ!
	RHYTHM KICK exercise①	11:00～12:00	有酸素運動&キックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。
	プラナヨーガ(癒しヨガ)	12:10～13:10	呼吸法と様々なポーズで、身体の隅々を刺激し、心と体のコンディションを整えます。
	マタニティヨガ	13:20～14:20	妊娠中の健康な身体を保ち、出産の時に安心して任せられる身体づくりをしていきます。妊娠経過証明書必要。助産師常駐。
	Beauty body キックエクササイズ	19:00～20:00	パンチ&キックのコンビでシェイプアップ!皆で美しい体作りを目指しましょう。
	イブニングヨガ	20:10～21:20	基本的な立位&リラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。
	ストretch&ボディメンテナンス③	8:50～9:40	姿勢改善や怪我の予防など、身体機能向上を目的とした初心者向けプログラムです。
水	ピラティス&ヨガ②	9:50～10:50	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ!
	RHYTHM KICK exercise②	11:00～12:00	有酸素運動&キックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。
	かんたんエアロビクス	12:10～13:00	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。
	NEW 産後ヨガ	13:20～14:20	お子様を横に伝統的なアーサナを通して、産後のお母様の身体と心に癒しを与えていきます。
	ヨーガと呼吸法	14:30～15:30	伝統的なアーサナの後に呼吸法を行ない、身体と心を整えて行きます。初心者の方も安心して行えます。
	NEW リラックスヨガ	15:40～16:40	簡単なストレッチからヨガの基本的なポーズを中心に、リラクゼーションや瞑想を行うクラスです。
	ZUMBA®②	19:00～20:00	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし!
木	骨盤調整体操	20:10～21:10	骨盤周辺の筋肉を中心に、ほぐしたり鍛えたりして、骨盤を本来のポジションに戻します。腰痛予防や綺麗な姿勢作りに最適です。
	ハタヨガベーシック	9:40～10:50	アライメントを大切にしながら基本ポーズを中心に練習していきます。参加者にあわせて強度やレベルを調整しますので、どなたでも参加できます。
	ラテンエアロ 初級	11:00～12:00	ラテン系の音楽に合わせて楽しくエクササイズしませんか。
	ベリーダンス	12:10～13:10	初めて、ブランクのある方も楽しめます。女性らしいボディラインを目指したい方に最適。冷え性、肩こり心身の安定に効果を発揮します。
	ベルビックスストレッチ③	16:00～16:50	骨盤周辺のインナーマッスルを中心に鍛え、肩こり、腰痛、膝痛、股関節痛等の改善及び姿勢を整えていきます。
	NEW エアロ初級	17:00～17:50	基本的なステップを中心にリズムに合わせて全身運動しながら体力向上していきます!
	Fithop	18:00～18:50	ヒップホップをベースとした、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。(※.1確認)
金	NEW DANCE FIT	18:00～18:50	音楽に合わせて楽しく体を動かし、脂肪燃焼&ストレス発散!有酸素+筋トレで全身引き締め、笑顔あふれるレッスンで心も体もリフレッシュ! (※.1確認)
	バレトン(ソール・シンセンス)	19:00～20:00	フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせたボディメイクエクササイズ。代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。
	ZUMBA®③	20:10～21:10	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし!
	マットピラティス&スタンディングピラティス	21:20～22:10	マットピラティス&スタンディングピラティスを組み合わせて行う(初～中級レベル)。立位のエクササイズを加える事で、全身のバランス力アップが期待できます。
	NEW 骨盤ストレッチ	9:00～9:50	初心者、老若男女、どなたでも出来るストレッチです。
	ヨーガ	10:00～11:00	ご自身のベースでアーサナ(体位)を行うので、どなたでも参加できます。
	NEW 産後骨盤調整エクササイズ	11:10～12:00	スタジオにあるマットの上で、お子様を横に、又はお子様と共に、ママの骨盤を整えていきます。
土	骨盤スリムピラティス②	12:10～13:10	美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢改善、お腹引き締め、排尿トラブルにも効果的!
	ハワイアングダンス③	13:20～14:20	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
	太極拳 初級	14:40～15:40	太極拳の入門クラスです。入門～24式を行います。はじめての方大歓迎!
	太極拳②	15:50～16:50	定式24～42式を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。
	シェイプキックボックス	20:10～21:10	連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹力UP!
	タイズヨガ	21:20～22:10	体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。
	朝ヨガ	7:30～8:20	朝ヨガをする事によって、身体のコリをほぐし、全身の血流や代謝が良くなり、一日の活動の始まりとしてとてもいいスタートとなります。
日	モーニングピラティス&ヨガ	8:50～9:40	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう!
	美BODYMAKE exercise②♪	9:50～10:40	美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス
	かんたんエアロビクス	10:50～11:40	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。
	からだ改善ヨガ	12:10～13:10	ヨガのポーズで身体の歪みを整え、姿勢や身のこなしがキレイに!全身の引き締めにも効果的!
	骨盤スリムピラティス①	13:20～14:20	美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます!姿勢改善、お腹引き締め、排尿トラブルにも効果的!
	代謝アップピラティス(体幹強化・障害予防)	8:40～9:30	適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。
	Enjoyダンスエアロ&ZUMBA®	10:00～11:00	簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初～中級向け)
月	ミュージックヨガ	11:10～12:10	リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。
	赤ちゃん親子ピクス	13:20～14:20	赤ちゃんにはベビーグルーミングや抱っこされたの運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。生後2ヶ月～1歳未満の赤ちゃん&ママ
	キッズ・ジュニア空手①	16:30～17:40	心身ともに気を引き締め空手を学びます。
	アクロバット教室	18:10～19:10	バク転、宙返りなど高難度の技を習得します。入会テストあり。(※.2確認)
	ジュニアストリートダンス	17:15～18:15	中学校で必修科目となったダンスを基礎から練習します。
	キッズ・ジュニア空手②	17:30～18:40	心身ともに気を引き締め空手を学びます。
	鉄棒集中!体操教室幼児	15:00～15:50	鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンも行います。
火	鉄棒集中!体操教室小学生	16:00～16:50	
	体操教室小学生③	17:00～18:00	
	体操教室幼児③	12:50～13:50	マット、跳び箱、鉄棒、ミニトランポリンの練習をします。
	体操!苦手克服幼児	14:00～15:00	体操器具に触れ楽しく体操!
	体操!苦手克服小学生	15:10～16:10	マット、跳び箱、鉄棒のコツを教えます。
	鉄棒・跳び箱克服!体操教室小学生	16:20～17:20	鉄棒・跳び箱を中心に、マット・ミニトランポリンも行います。
	子ども&大人		ご不安な方は体験を一度受けられます。

スタジオ教室は教室の状況により、定員が変わる場合があります。

回期制

体育館教室

回期制

スタジオ教室

お申し込み方法

約3ヶ月で1期とし、教室回数に応じた受講料が必要となります。
方法① Web申込(右記QRコードよりお申し込みください。)
方法② 洞峰公園総合受付に官製ハガキ持参

お申し込みはこちら

※外部リンクに接続します。

お申し込み締め切り

2025年
9/17(水)19:00まで

●申込者が定員を超える場合は、抽選となります。●当落はメール・ハガキにてご本人にお知らせします。●参加者本人の名前で申し込みください。●参加権利は本人のみ有効です。●ハガキの場合は1教室につき1通ずつお申し込みください。●記載漏れや、何らかの事情で洞峰公園管理事務所にハガキが届かなかった場合は無効となります。●継続者優先のため、空きのある教室のお申し込みとなります。●参加者が大幅に少ない場合は中止になる場合があります。●マタニティ教室以外は妊娠中の方の教室参加はご遠慮ください。●当選後のキャンセルはご遠慮ください。