

令和7年度 第4期（1～3月）スタジオ教室

曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	運動レベル	内容	持ち物
月	109	モーニングピラティス&ヨガ② NEW	8:50~9:40	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	高野	☆	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！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	101	ハワイアンダンス①初級	9:50~10:50	16名	高校生以上女性	12,100 円 / 11 回	¥1,100	フラビカケ	☆	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。	運動着・長イスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
火	102	ハワイアンダンス②	11:00~12:00	16名	高校生以上女性	12,100 円 / 11 回	¥1,100	フラビカケ	☆	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。	運動着・長イスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
	103	太極拳①	12:10~13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	神原	☆	呼吸に合わせて身体を動かし、芯(コア)の筋力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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	110	ZUMBA®①	15:20~16:20	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	青木	☆☆	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！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	107	姿勢改善ピラティス	19:40~20:40	12名	高校生以上女性	12,100 円 / 11 回	¥1,100	今野	☆☆	骨格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ます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・セラバンド（180~200cmで強度がヘビーな物）・筆記用具
	108	THE HIIT ALL LEVEL	20:50~21:40	14名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	今野	☆☆	初心者から上級者まで満足できるトレーニングクラス ※HIIT とは？ → 1日に消費されるエネルギー比率は食事誘発性熱生産10%、身体活動量30%、基礎代謝60%とされています。脂肪燃焼を目的に頑張っ走って泳いでも30%中の努力で終わります。消費エネルギーの半分以上を占めている基礎代謝を向上させる方法、それはより筋肉をつけること「筋トレ」です。このクラスは短時間でより効果をもたせるHIIT(高強度インターバルトレーニング)を行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	201	ピラティス&ヨガ①	9:50~10:50	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	高野	☆	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！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	202	RHYTHM KICK exercise①	11:00~12:00	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	高野	☆☆	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、格闘技ダンスエクササイズです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	203	プラナヨーガ（癒しヨガ）	12:10~13:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	宮澤	☆☆	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ニングを整えます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
204	マタニティヨガ	13:20~14:20	16名	高校生以上女性（妊娠16週以上〜産後2ヶ月）	14,300 円 / 13 回	¥1,100	岡野	☆	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作りをしていきます。妊娠経過証明書必要。助産師常駐。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可	
207	Beauty body キックエクササイズ	19:00~20:00	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	倉持	☆☆	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）	
208	イフニングヨガ	20:10~21:20	16名	高校生以上	15,730 円 / 13 回	¥1,210	平井	☆☆	基本的な立位とリラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可	
水	301	☑️ストレッチ&ボディメンテナンス③	8:50~9:40	16名	高校生以上	7,920 円 / 8 回	¥990	高野	☆	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	302	ピラティス&ヨガ②	9:50~10:50	16名	高校生以上	8,800 円 / 8 回	¥1,100	高野	☆	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！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	303	RHYTHM KICK exercise②	11:00~12:00	16名	高校生以上	8,800 円 / 8 回	¥1,100	高野	☆☆	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、格闘技ダンスエクササイズです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	304	☑️かんだんエアロピクス	12:10~13:00	16名	高校生以上	7,920 円 / 8 回	¥990	高野	☆	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
305	産後ヨガ NEW	13:20~14:20	16名	生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんママ	7,700 円 / 7 回	¥1,100	岡野	☆	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行きます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可	
306	ヨーガと呼吸法	14:30~15:30	16名	高校生以上	7,700 円 / 7 回	¥1,100	岡野	☆	伝統的なアーサナの後に呼吸法を行い、身体と心を整えていきます。初心者の方も安心して行えます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可	
307	ZUMBA®②	19:00~20:00	16名	高校生以上	8,800 円 / 8 回	¥1,100	青木	☆☆	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！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）	
308	骨盤調整体操	20:10~21:10	16名	高校生以上	7,700 円 / 7 回	¥1,100	岡野	☆	骨盤周辺の筋肉を中心に、ほく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。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可	
木	401	ハタヨガベーシック	9:40~10:50	16名	高校生以上	14,520 円 / 12 回	¥1,210	平井	☆☆	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。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	402	ラテンエアロ 初級	11:00~12:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	井上	☆☆	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	403	ベリーダンス（経験者クラス） NEW	12:10~13:10	15名	高校生以上※経験のある方	14,850 円 / 9 回	¥1,650	蛭田	☆☆	音楽に合わせて振り付けで踊ることを目指します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	411	ベリーダンス（入門クラス） NEW	13:15~13:45	15名	高校生以上※初めての方、初心者	9,900 円 / 9 回	¥1,100	蛭田	☆☆	ベリーダンスを踊るために必要な体の使い方を学びます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	410	ヘルピクスストレッチ③	16:00~16:50	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	松田	☆	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ます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	405	Fithop 注）第1、第3、第5木曜開催	18:00~18:50	16名	高校生以上	5,940 円 / 6 回	¥990	青木	☆☆	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韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。※.2要確認	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	409	DANCE FIT 注）第2、第4木曜開催	18:00~18:50	16名	高校生以上	5,940 円 / 6 回	¥990	青木	☆☆	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！※.2要確認	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	406	バレトン（ソール・シンセンス）	19:00~20:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	青木	☆☆	フィットネス、バレエ、ヨガの動きをバランスよく組み合わせたい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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	407	ZUMBA®③	20:10~21:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	鳥田	☆☆	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！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	408	マットピラティス&スタンディングピラティス	21:20~22:10	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	鳥田	☆	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によって、更に全身のバランスカアップが期待できる。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
金	501	骨盤ストレッチ NEW	9:00~9:50	16名	高校生以上	7,920 円 / 8 回	¥990	岡野	☆	初心者、老若男女、どなたでも出来るストレッチです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	502	ヨーガ	10:00~11:00	16名	高校生以上	8,800 円 / 8 回	¥1,100	岡野	☆	ご自身のペースでアーサナ(体位)を行うので、どなたでも参加できます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	503	産後骨盤調整エクササイズ	11:10~12:00	16名	生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんママ	7,920 円 / 8 回	¥990	岡野	☆	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、ママの骨盤を整えます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可
	508	骨盤スリムピラティス②	12:10~13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	荒井	☆	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！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	504	ハワイアンダンス③	13:20~14:20	16名	高校生以上女性	12,100 円 / 11 回	¥1,100	フラビカケ	☆	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。	運動着・長イスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
	505	太極拳 初級	14:40~15:40	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	神原	☆	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！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	506	太極拳②	15:50~16:50	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	神原	☆	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	509	シェイプキックボックス	20:10~21:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	大川	☆☆	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！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	510	タイ式ヨガ	21:20~22:10	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	大川	☆	体の疲れを取り身体をほくしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	601	朝ヨガ	7:30~8:20	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	¥990	岡野	☆	朝ヨガをすることによって、身体のコリをほくし、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、とても良いスタートになります。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
土	602	モーニングピラティス&ヨガ	8:50~9:40	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆	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！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	603	美BODYMAKE exercise②🎵	9:50~10:40	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆	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	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	604	☑️かんだんエアロピクス	10:50~11:40	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	605	からだ改善ヨガ	12:10~13:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	荒井	☆	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！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	606	骨盤スリムピラティス①	13:20~14:20	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	荒井	☆	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！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	707	代謝アップピラティス（体幹強化・障害予防）	8:40~9:30	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	大庭	☆☆	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。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
日	701	Enjoyダンスエアロ&ZUMBA®	10:00~11:00	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	鳥田	☆☆	簡単なダンス要素を含むエアロピクスとZUMBAをおこなうクラスです。（初~中級向け）	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	702	ミュージックヨガ	11:10~12:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	宮澤	☆	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。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可

曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	内容	持ち物
月	104	赤ちゃん親子ピクス	13:20~14:20	10名	生後2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんママ	11,000 円 / 10 回	¥1,100	小島	赤ちゃんにはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動。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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル） ※その他お子様に必要なものをご用意ください

曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	内容	持ち物
月	105	キッズ・ジュニア空手①	16:30~17:40	16名	5歳以上の未就学児~中学生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	五十嵐	心身ともに気を引き締め空手を学びます。注）開催時間には準備・片付けの時間も含まれます。ご了承ください。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	106	アクロバット教室	18:10~19:10	8名	小・中学生※※※コントロールテスト合格者	13,750 円 / 11 回	¥1,250	谷山	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。 ※.1要確認	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
火	206	ジュニアストリートダンス	17:15~18:15	16名	小学3~6年生	14,300 円 / 13 回	¥1,100	GRAND SOUL	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
金	507	キッズ・ジュニア空手②	17:30~18:40	16名	5歳以上の未就学児~高校生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	五十嵐	心身ともに気を引き締め空手を学びます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	607	鉄棒集中！体操教室幼児	15:00~15:50	6名	4歳以上の未就学児	13,200 円 / 12 回	¥1,100	谷山	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。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
土	608	鉄棒集中！体操教室小学生	16:00~16:50	6名	小学生	13,200 円 / 12 回	¥1,100	谷山	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。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	609	体操教室小学生③	17:00~18:00	6名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	谷山	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。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
日	706	体操教室幼児③	12:50~13:50	6名	4歳以上の未就学児	15,730 円 / 13 回	¥1,210	伊東	マット、跳び箱、鉄棒、ミニトランポリンの練習をします。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	703	体操！苦手克服幼児	14:00~15:00	6名	4歳以上の未就学児	15,730 円 / 13 回	¥1,210	伊東	体操器具に触れ楽しく体操！	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	704	体操！苦手克服小学生	15:10~16:10	6名	小学生	15,730 円 / 13 回	¥1,210	伊東	マット、跳び箱、鉄棒のコツを教えます。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	705	鉄棒・跳び箱克服！体操教室小学生	16:20~17:20	12名	小学生	15,730 円 / 13 回	¥1,210	伊東	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。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）

【休講教室】 休館日、祝日、年始休み【1/2（金）・1/3（土）】は休講になります。その他各教室の休講情報は下記をご確認ください。

- ・1/8（木）ベリーダンス（経験者クラス）、ベリーダンス（入門クラス） ・2/5（木）ベリーダンス（経験者クラス）、ベリーダンス（入門クラス） ・2/6（金）骨盤ストレッチ、ヨーガ、産後骨盤調整エクササイズ
- ・2/7（土）朝ヨガ ・2/13（金）骨盤ストレッチ、ヨーガ、産後骨盤調整エクササイズ ・2/14（土）朝ヨガ ・2/18（水）産後ヨガ、ヨーガと呼吸法、骨盤調整体操
- ・2/20（金）骨盤ストレッチ、ヨーガ、産後骨盤調整エクササイズ ・3/5（木）ベリーダンス（経験者クラス）、ベリーダンス（入門クラス） ・3/16（月）赤ちゃん親子ピクス
- ・Fithop教室は第1、第3、第5木曜開催のため、1/8（木）、1/22（木）、2/12（木）、2/26（木）、3/12（木）、3/26（木）は未開催となります。
- ・DANCE FIT教室は第2、第4木曜開催のため、1/15（木）、1/29（木）、2/5（木）、2/19（木）、3/5（木）、3/19（木）は未開催となります。

【教室注意事項】

※.1 アクロバット教室にご参加いただくにはコントロールテストを受け、合格者のみご参加いただけます。テストご希望の方は受付にてお申込みください。（随時受付中）

※.2 FIT hop教室は第1、第3、第5木曜開催。DANCD FIT教室は第2、第4木曜開催になります。未開催日は休講教室欄をご確認ください。

# 令和7年度 第4期（1～3月）体育館教室

	曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	運動レベル	内容	持ち物
大人	月	1003	卓球教室 初級・中級	12:10～13:40	18名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	つくば明光卓球クラブ	☆	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）卓球ラケット(貸出も多少有) ※ラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
		1004	卓球教室 中級	14:00～15:30	18名	高校生以上※レベル判定合格者	12,100 円 / 11 回	¥1,100	つくば明光卓球クラブ	☆	F、B、ツッツキ4 0 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）	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）卓球ラケット(貸出も多少有) ※ラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
	火	2001	シニアバドミントン 初級・中級	10:00～11:30	16名	50歳以上	12,870 円 / 13 回	¥990	阿部	☆	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	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		2009	はじめてバドミントン①	11:45～13:15	12名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	芳賀	☆	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。年齢に関わらずどなたでも受講できます！シニアの方も大歓迎！※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
	水	3001	レディースバレーボール教室	10:00～11:30	16名	高校生以上女性	7,920 円 / 8 回	¥990	Sun GAIA	☆☆	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) つくばユナイテッドSun GAIAが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	木	4001	バドミントン 中級①	9:30～11:00	18名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	平野	☆☆☆	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	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4002	バドミントン 初級	11:10～12:40	21名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	芳賀	☆	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	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4009	バドミントン 中級②	12:50～14:20	11名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	平野	☆☆☆	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	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		4008	バドミントン①	19:40～21:10	21名	高校生以上※高校生はレベル判定合格者のみ	13,200 円 / 12 回	¥1,100	芳賀	☆☆	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	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
	金	5001	バドミントン 中級・上級	9:30～11:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	阿部	☆☆☆	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5002	シニアバドミントン 中級・上級	11:30～13:00	18名	50歳以上	10,890 円 / 11 回	¥990	阿部・箱田	☆☆	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5003	はじめてバドミントン②	13:10～14:40	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	芳賀	☆	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	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット
		5008	バドミントン②	19:40～21:10	21名	高校生以上※高校生はレベル判定合格者のみ	12,100 円 / 11 回	¥1,100	芳賀・鶴巻	☆☆	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	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）、バドミントンラケット

	曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	講師	内容	持ち物	
親子	月	1001	親子で元気体操	10:00～10:50	18名	歩行開始～未就園児のお子様と保護者	10,890 円 / 11 回	¥990	宮澤	親子のスキンシップを第一に音楽に合わせてリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル） ※その他、お子様に必要なものをご用意ください
		1002	よちよち親子ピクス	11:00～11:50	16名	歩行開始～未就園児のお子様と保護者	9,900 円 / 10 回	¥990	小島	音楽に合わせた遊びの中で、歩く、跳ぶ、回る、バランス感覚など、体の使い方を学びます。ママは最後の脳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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル） ※その他、お子様に必要なものをご用意ください
子ども	月	1006	ジュニアバスケット 低学年	16:40～17:40	20名	小学1～3年生	10,890 円 / 11 回	¥990	アルボラーダ	これからバスケットを始める初心者の方でも気軽にバスケットに取り組みます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		1007	ジュニアバスケット 高学年	17:45～19:00	25名	小学4～6年生	12,100 円 / 11 回	¥1,100	アルボラーダ	これからバスケットを始める初心者の方でも気軽にバスケットに取り組みます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	火	2002	トランポリン教室 幼児	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	12,870 円 / 13 回	¥990	伊東、松尾	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）	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2003	トランポリン教室 小学生	16:40～18:10	18名	小学生	18,590 円 / 13 回	¥1,430	伊東、松尾	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）	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2006	ステップアップ体操教室 幼児	16:00～17:00	5名	4歳以上の未就学児	18,590 円 / 13 回	¥1,430	是枝	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。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		2007	ステップアップ体操教室 小学生	17:10～18:10	6名	小学生	18,590 円 / 13 回	¥1,430	是枝	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。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	水	3002	体操教室 幼児①	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	9,680 円 / 8 回	¥1,210	谷山、伊東、森	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		3003	体操教室 小学生①	16:35～17:35	24名	小学生	9,680 円 / 8 回	¥1,210	谷山、伊東、森	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		3004	体操教室 育成①	17:40～19:10	20名	小・中学生※コントロールテスト合格者	13,200 円 / 8 回	¥1,650	谷山、伊東	小学生体操教室より難しい内容を実施します。（※.3確認）	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	金	5004	体操教室 幼児②	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	13,310 円 / 11 回	¥1,210	谷山、作田、是枝	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		5005	体操教室 小学生②	16:35～17:35	24名	小学生	13,310 円 / 11 回	¥1,210	谷山、作田、是枝	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		5006	体操教室 育成②	17:40～19:10	20名	小・中学生※コントロールテスト合格者	18,150 円 / 11 回	¥1,650	谷山、是枝	小学生体操教室より難しい内容を実施します。（※.3確認）	運動着・室内履き（裸足でも可）・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	土	6001	キッズサッカー 野球場での開催 注：駐車場 ※.4新確認	13:00～14:00	20名	4歳以上の未就学児	9,900 円 / 10 回	¥990	つくばFC	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。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。	運動着・運動靴・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		6002	ジュニアサッカー低学年 野球場での開催 ※.4新確認	14:00～15:00	20名	小学1～3年生	9,900 円 / 10 回	¥990	つくばFC	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。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。	運動着・運動靴・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
6003		ジュニアサッカー高学年 野球場での開催 ※.4新確認	15:00～16:00	20名	小学4～6年生	9,900 円 / 10 回	¥990	つくばFC	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。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。	運動着・運動靴・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）	
その他大人	月	1008	ラート①	19:15～20:15	10名	身長140～185cmの大人・子ども	8,580 円 / 6 回	¥1,430	渡辺・我喜屋	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！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	月	1009	ラート②	20:15～21:15	10名	身長140～185cmの大人・子ども	8,580 円 / 6 回	¥1,430	渡辺・我喜屋	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！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）

【休講教室】 休館日、祝日、年始休み【1/2（金）・1/3（土）】は休講になります。その他各教室の休講情報は下記をご確認ください。

- ・1/5（月）、2/16（月）、3/2（月）、3/16（月）、3/30（月）ラート①、ラート②
- ・3/12（木）バドミントン中級①、バドミントン中級②
- ・3/21（土）、3/28（土）キッズサッカー、ジュニアサッカー低学年、ジュニアサッカー高学年

【サッカー教室注意事項】3/21（土）、3/28（土）は振替専用日となっております、期内で雨天中止があった場合は開催になりますのでご注意ください！

## 体育館教室注意事項

- ※.1 レベル判定は卓球教室/初級・中級の時間で受けることが可能。レベル判定料（体験料）がかかります。
- ※.2 日本体操協会主催のバジテストは開催いたしません。ご了承ください。
- ※.3 体操教室/育成（水・金）コントロールテスト実施日12月10日(水)17:45～18:15（参加料無料）。12月1日(月)～申込開始 12月9日(火)締切。洞峰公園受付にてご予約ください（電話予約可）。今回の合格者は令和8年1月からご参加いただけます。
- ※.4 雨天中止。中止の場合は教室開始60分前までにLINEにてご連絡いたします。中止分は3/21（土）、3/28（土）に振替開催いたします。