

スタジオ教室

曜日	教室名	時間	内 容
月	モーニングピラティス&ヨガ② NEW	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！
	ハワイアンダンス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。 ※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産生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て走っても泳いでも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、それはやは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上げるHIIT(高強度インターバルトレーニング)を行います。
	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	有酸素運動と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。
火	マタニティヨガ	13:20~14:20	妊娠経過が16週以上順調な妊婦の方対象にヨガを行います。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	パンチと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	基本的な立位とリラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。
	♪ストレッチ＆ボディメンテナンス③	8:50~9:40	初心者向けの身体機能向上のための様々なトレーニングとストレッチから構成されているプログラムです。
	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！
水	RHYTHM KICK exercise②	11:00~12:00	有酸素運動と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。
	産後ヨガ NEW	13:20~14:20	お子様を横に産後の母お母様を対象に骨盤を調整します。
	ヨーガと呼吸法	14:30~15:30	アーサナで身体をほぐし、インド直伝の呼吸法で心をほぐし、一生涯元気で過ごせる心身づくりをめざします。
	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	骨盤の歪みを整えていきます。また、その骨盤を支える筋肉を同時に鍛えて、美しい姿勢とプロポーションを目指します。
	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（経験者クラス）NEW	12:10~13:10	音楽に合わせて振り付け踊ることを目指します。※経験のある方対象
	ベリーダンス（入門クラス）NEW	13:15~13:45	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。対象：初めての方、初心者
木	ペルビックストレッチ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。
	Fithop 注 第1、第3、第5木曜開催	18:00~18:50	ヒップホップをベースに有酸素、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。
	DANCE FIT 注 第2、第4木曜開催	18:00~18:50	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！
	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！
木	マットピラティスとスタンディングピラティス	21:20~22:10	マットピラティスとスタンディングピラティスを組み合わせて行う。全身のバランス力アップが期待できる。
	骨盤ストレッチ NEW	9:00~9:50	骨盤の歪みを整えていきます。また、その骨盤を支える筋肉を同時に鍛えて、美しい姿勢とプロポーションを目指します。
	ヨーガ	10:00~11:00	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。
	産後骨盤調整エクササイズ	11:10~12:00	お子様を横にお母様の出産後の体調を整えていきます。
	骨盤ストリムピラティス②	12:10~13:10	女性のカラダの変化や悩みを改善し、健康で美しいボディラインをつくります。姿勢改善、お腹引き締め、排尿トラブルにも効果的。
金	ハワイアンダンス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！
	タイ式ヨガ	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。
土	朝ヨガ	7:30~8:20	朝から心も身体もリフレッシュしましょう。
	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	ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり、腰痛を解消し、姿勢改善＆全身の引き締めに効果的！
日	骨盤ストリムピラティス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！姿勢や身のこなしがキレイに！！
	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常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）
	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。

曜日	教室名	時間	内 容
月	赤ちゃん親子ピクス	13:20~14:20	赤ちゃんにはペビーグルーミングや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。

曜日	教室名	時間	内 容
子ども	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。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。
	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。（※、1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。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。
	鉄棒集中！体操教室幼児	15:00~15:50	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。
	鉄棒集中！体操教室小学生	16:00~16:50	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。
	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、マット・ミニトランポリンも行います。

2026年
1月～3月

第4期スポーツ教室参加者大募集

お問合せ電話 029-855-5657

体育館教室

曜日	教室名	時間	内 容
大人	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指導します。（※、2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。年齢に関わらずど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 GAI A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	基本を中心ゲームができる様練習します。※要ラケット
	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、体験を受け指導員と相談の上ご入会をお願いいたします。
金	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

曜日	教室名	時間	内 容
親子	親子で元気体操	10:00~10:50	親子の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全身運動し、リズム感や集中力を養います。歩行開始～未就学児と保護者
	よちよち親子ピクス	11:00~11:50	子供は歩く、跳ぶ、回る、バランス感覚などを学び、ママは産後のコンディショニングや有酸素運動でリフレッシュ。歩行開始～未就学児と保護者
	月 デュニアバスケ 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めます。楽しく上達しましょう！アルボラーダが指導。
	月 デュニアバスケ 高学年	17:45~19:00	
	火 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。
	火 トランポリン教室 小学生	16:40~18:10	
	水 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。</td

水泳教室スケジュール (通年制)

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(初級) 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)	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	アクアビクス 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	幼児	幼児	幼児	幼児	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	
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						

大人・育成・親子教室は
参加し放題制クラス!!

テニス教室スケジュール (通年制)

時間 / 曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
月	A	B	G(BC)	B	A C B C A B
	B	C	B	C	C B A C B
	B	C	B	C	C(2面使用) G(BC) C C D
	G(BC)	D	A	D	D T D G(CD) G(CD) G(BC)
火	J1	J1	J1	J1	J1 J1
	J2	J3	J2	J3	J2 J3 J2 J3
	J4	J5	J4	J5	J4 J5 J4 J5
夜1	C D	A B	A	B C	A G(CD) B C C D A B C D
夜2	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

一般クラス(昼・夜1・夜2)			ジュニアクラス(子ども)		
教室名	対象	内容	教室名	対象	内容
A 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。	J1 5歳~小学生低学年向け 基本3ショットを打て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。	J2 小中学生初心・初級 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。			
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。	J3 小中学生初中級 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。			
D 上級	基本3ショットやゲームの精度を高めます。	J4 小中学生中級 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。			
G(BC) 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。	J5 小中学生中上級 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。			
G(CD) 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 初級~上級	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。				

カルチャーレッスンスケジュール					
曜日	教室名	曜日	時間	内 容	
月	楽しい韓国語	入門	16:00~16:45	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る表現を楽しく学んでいきます。	
		初級 I	14:00~14:45	初級からの教材は「美しい韓国語」です。	
		初級 II	14:55~15:55	受講生の皆さんからは、「美しい」「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。	
		中級 I	10:20~11:40		
		中級 II	8:50~10:10		
		上級	12:30~13:50		
月	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) 15:30~16:15	毎週英語の歌を通して、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。	
		小学生・中学生 B (英会話学習経験2年以上)	※年間4~4回 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。	
火	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自の「美の世界」を繰り広げます。墨彩画とは墨と顔料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、墨の受け方などの基礎を丁寧にお教えします。	
		午後コース	13:30~15:30		
水	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お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。	
		午後コース	13:00~15:30		
	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て作っていきます。作品はポーチ、バッグ等の小物や、ベッドカバー、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。初心者も丁寧にご指導いたします。	
木	ピーズ織り		第3水曜 10:00~13:00	ピーズ織りとは織機を使って、ピーズを布のように織り込む美しい手芸です。プローチ、ベンダント、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。	
	布絵(布カラージュ)		第2・4水曜 13:15~15:15	着物のはぎれや古布など、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。	
	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。	
木	書道(大人) I		第1・3木曜 13:00~14:45	書道の基本から学び、美しい文字を習得しませんか?	
	書道(大人) II		15:00~16:45	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。	
	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取り上げ、数がそろえは吊るし雛飾りには上げましょう。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つけませんか?ビジネス、観光旅行で使える日常会話を中心に中国語の標準語を学びます。	
	花をお洒落に! パリスタイルアレンジメント		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。	
火	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ッシェ・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を作ります。	
		午後	13:30~15:30		
木	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。	
		木曜・午後	13:30~16:00		
金	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・カッパフレームなど様々な書体及び、平筆・ギルディングなどのテクニックを習得し、作品を製作していきます。	
	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。(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メモリ作成20枚程度入り、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	
土	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4~4回	9:45~10:30	毎週英語の歌を通して、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ます。	
	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て作っていきます。作品はポーチ、バッグ等の小物や、ベッドカバー、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。	
		Bクラス	第1土曜 13:30~15:30	※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。	
	生田流琴		第1・3土曜 13:30~15:30	童謡やボビュラー音楽、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、初めての方もぜひご参加下さい。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。	
	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。	
日	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。	
		応用	10:00~12:00	ティプロマ取得後は、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。	
	プリザーブドフラワー & ハーバリウム		10:00~12:00	季節のプリザーブドアレンジなど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めましょう。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		10:00~12:00	プリザーブド・フレッシュフラワー資格取得します。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		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。	
	パリスタイルのフラワーアレンジ		10:00~12:00	人気のパリスタイルのフレッシュフラワー・アレンジです。	
	エンジョイ サワディーカ タイカーピング		第2日曜 10:00~12:00	タイカーピングは、タイ国発祥の果物や野菜に形容する伝統芸術。時間を忘れて夢中に陥る耐久性もあ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てます。好きな色の石けんからタイカーピ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。