

令和8年度 第2期 (7~9月) スタジオ教室

曜日	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	109 モーニングピラティス&ヨガ②	8:50~9:40	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	¥990	高野	☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を過ごしましょう！	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	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	11,000 円 / 10 回	¥1,100	フジカケ	☆	女性向け。入門、初心、ゆっくり動きやすい初級。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で楽しくリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	102 ハワイアンダンス②	11:00~12:00	16名	高校生以上女性	11,000 円 / 10 回	¥1,100	フジカケ	☆	女性向け。高、空、自然、花の好きな方。笑顔で楽しくリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	103 太極拳①	12:10~13:10	16名	高校生以上	11,000 円 / 10 回	¥1,100	神原	☆	呼吸に合わせて身体を動かす。心(マインド)の安定を鍛え姿勢を良くします。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 (水筒がベスト)
	110 ZUMBA 高①	15:20~16:20	16名	高校生以上	11,000 円 / 10 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動とキックボクシングや空手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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	107 姿勢改善ピラティス	19:40~20:30	12名	高校生以上女性	8,910 円 / 9 回	¥990	今野	☆☆	骨格矯正と呼吸に合わせた夜間用HIT。食後1~2時間後、軽めの食事量なら参加OK。初心者も経験者も合わせられる。楽しみながら、正しい姿勢を身につけていきます。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	108 Night HIT	20:40~21:30	16名	高校生以上	8,910 円 / 9 回	¥990	今野	☆☆	骨格矯正と呼吸に合わせた夜間用HIT。食後1~2時間後、軽めの食事量なら参加OK。初心者も経験者も合わせられる。楽しみながら、正しい姿勢を身につけていきます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	201 ピラティス&ヨガ①	9:50~10:50	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	202 RHYTHM KICK exercise①	11:00~12:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動とキックボクシングや空手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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	203 プラナヨーガ (癒しヨガ)	12:10~13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	204 マタニティヨガ	13:20~14:20	16名	妊婦(妊娠16週以降)	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	妊婦の健康な身体を維持、出産の時に安心しやすくなる体作りを行います。妊娠経過が明確な方。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	207 Beauty body キックエクササイズ	19:00~20:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	ハチとキックのコンビでエイリアンアップ！目で正しい体作りを目指します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	208 イオンヨガ	20:10~21:10	16名	高校生以上	13,310 円 / 11 回	¥1,210	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	301 3Dピラティス&ヨガ②	8:50~9:40	16名	高校生以上	8,910 円 / 9 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	302 RHYTHM KICK exercise②	11:00~12:00	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動とキックボクシングや空手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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	303 3Dピラティス&ヨガ①	12:10~13:10	16名	高校生以上	8,910 円 / 9 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	304 3Dピラティス&ヨガ②	13:20~14:20	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	305 ヨーガ呼吸法	14:30~15:30	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	309 ヌーティBodyWave®	16:50~17:50	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	小島	☆☆	「BodyWave」を使用し、ランションをとりながら呼吸、前脚、後脚、骨盤の動きを合わせてインナーマッスルをほぐし、姿勢を良くし、美しい姿勢、正しい姿勢を作ることを目的としたクラス。参加された方がストレッチします。	運動着・室内履き・タオル・ヨガマット持込み可・飲み物 (水筒がベスト)
	310 はじめてのハワイアンダンス	18:00~18:50	16名	高校生以上女性	8,910 円 / 9 回	¥990	フジカケ	☆	女性向け。高、空、自然、花の好きな方。笑顔で楽しくリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	317 ZUMBA 高②	19:00~20:00	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動とキックボクシングや空手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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	308 骨盤矯正ピラティス	20:10~21:10	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	401 ハワイアンダンス	9:40~10:50	16名	高校生以上	14,520 円 / 12 回	¥1,210	高野	☆☆	女性向け。高、空、自然、花の好きな方。笑顔で楽しくリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	402 ランニング	11:00~12:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	403 ベルビックス (継続クラス)	12:10~13:10	15名	高校生以上(妊娠前)	19,800 円 / 12 回	¥1,650	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	411 ベルビックス (入門クラス)	13:20~13:50	15名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	412 コトレニジュー NEW	14:00~15:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	413 ヘルビックスレッチ①	16:00~16:50	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	409 DANCE FIT ② (Fithopとの交互開催)	18:00~18:50	16名	高校生以上	5,940 円 / 6 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	405 Fithop ② DANCE FIT との交互開催	18:00~18:50	16名	高校生以上	5,940 円 / 6 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
406 パルティ (ソール シンセシス)	19:10~20:00	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
407 ZUMBA 高③	20:10~21:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	有酸素運動とキックボクシングや空手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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
408 マットピラティス&ランニングピラティス	21:20~22:10	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
501 骨盤矯正エクササイズ	9:00~9:50	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
502 ヨーガ	10:00~11:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
503 産後骨盤矯正エクササイズ	11:10~12:00	16名	産後(産後16週間以上)	11,880 円 / 12 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
504 ヘルビックスレッチ② NEW	12:10~13:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
505 太極拳 初級	14:40~15:40	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	神原	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
506 太極拳 中級	15:50~16:50	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	神原	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
509 シェイキックボックス	20:10~21:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	大川	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
510 タイソフ	21:20~22:10	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	大川	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
601 朝ヨガ	7:30~8:20	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
602 モーニングピラティス&ヨガ	8:50~9:40	16名	高校生以上	10,950 円 / 11 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
603 BODYMAKE exercise 2 ②	9:50~10:40	16名	高校生以上	10,950 円 / 11 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
604 3Dピラティス&ヨガ NEW	10:50~11:40	16名	高校生以上	10,950 円 / 11 回	¥990	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
605 姿勢改善ヨガ NEW	12:10~13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
606 ヘルビックスレッチ② NEW	13:20~14:20	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
706 体幹強化ピラティス (初心者)	8:00~8:50	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	大庭	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
707 体幹強化ピラティス (継続者)	9:00~9:50	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	大庭	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
701 Enjoyダンス&ZUMBA	10:00~11:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	
702 ミュージックヨガ	11:10~12:10	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸に合わせて体を鍛え、ボディバランスを整え心と体リフレッシュ！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)	

曜日	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
日	104 赤ちゃん親子ピラティス	13:20~14:20	10名	産後(産後16週間以上)	11,000 円 / 10 回	¥1,100	小島	☆☆	赤ちゃんも一緒にピラティスやヨガを体験できる運動。ママは産後の体の回復にも有効にエクササイズを行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)

曜日	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
日	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~小学生	11,000 円 / 10 回	¥1,100	高野	☆☆	心身ともに成長を促す空手を学びます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
日	106 アクロバット教室	18:10~19:10	8名	5歳以上の未就学児~小学生	12,500 円 / 10 回	¥1,250	谷山	☆☆	バネ、宙返りなど高難度の技を学びます。入会テストあり。 ※1.確認	運動着・室内履き (裸足でも可)・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
日	107 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~小学生	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	心身ともに成長を促す空手を学びます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
日	608 体操教室(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	☆☆	体操を中心に、マット、跳び箱、鉄棒、ミニ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 (水筒がベスト)
日	609 体操教室(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	☆☆	体操を中心に、マット、跳び箱、鉄棒、ミニ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 (水筒がベスト)
日	606 体操教室(小学生)	17:00~18:00	6名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	谷山	☆☆	マット、跳び箱、鉄棒、ミニ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 (水筒がベスト)
日	706 体操教室(幼児)	12:50~13:50	6名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 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行います。	運動着・室内履き (裸足でも可)・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
日	703 体操1(西手児)	14:00~15:00	6名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	¥1,210	伊東	☆☆	体操教室に合わせた練習を行います。	運動着・室内履き (裸足でも可)・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
日	704 体操1(西手児)	15:10~16:10	6名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	伊東	☆☆	体操教室に合わせた練習を行います。	運動着・室内履き (裸足でも可)・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
日	705 体操1(西手児)	16:20~17:20	12名	小学生	14,520 円 / 12 回	¥1,210	伊東	☆☆	体操教室に合わせた練習を行います。	運動着・室内履き (裸足でも可)・タオル・飲み物 (水筒がベスト)

【休講教室】 休日は、祝日は休講になります。その他各教室の休講情報は下記をご確認ください。
 ・7/2 (木) ランニング
 ・7/13 (月) 姿勢改善ピラティス、Night HIT
 ・7/18 (土) 朝ヨガ
 ・8/1 (土) 朝ヨガ
 ・8/22 (土) モーニングピラティス&ヨガ、真BODYMAKE exercise、3かかんエアロピラティス
 ・9/12 (土) ヘルビックスレッチ② (名: 骨盤矯正ピラティス、からだ改善ヨガ)
 ・Fithop教室はDANCE FIT教室と交互開催のため、7/9 (木)、7/23 (木)、8/6 (木)、8/27 (木)、9/10 (木)、9/24 (木) は休講となります。
 ・DANCE FIT教室はFithop教室と交互開催のため、7/2 (木)、7/16 (木)、7/30 (木)、8/20 (木)、9/3 (木)、9/17 (木) は休講となります。
 【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)
 ※2 DANCE FIT教室、Fithop教室は交互開催となります。休講日は休講教室をご確認ください。

令和8年度 第2期 (7~9月) 体育館教室

曜日	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	1003 卓球教室 初級・中級	12:10~13:40	18名	高校生以上	11,000 円 / 10 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 (水筒がベスト)
月	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	11,000 円 / 10 回	¥1,100	つくば明光卓球クラブ	☆☆	F、B、ツッツ40回ラリーができる方。下回転上回転で両手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 (水筒がベスト)
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	10,890 円 / 11 回	¥990	阿部	☆☆	初めての方やしる方(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 (水筒がベスト)
火	2009 はじめてバドミントン①	11:45~13:15	12名	高校生以上	9,900 円 / 10 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。体験から打ち方まで指導します。 ※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
水	3001 ピラティス&ボール教室	10:00~11:00	16名	高校生以上女性	8,910 円 / 9 回	¥990	Sun GAIA	☆☆	基本を中心にゲームができる指導します。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 (水筒がベスト)
大人	4001 バドミントン 中級①	9:30~11:00	18名	高校生以上	13,200 円 / 12 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 (水筒がベスト)
	4002 バドミントン 初級	11:10~12:40	21名	高校生以上	9,900 円 / 10 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 (水筒がベスト)
	4009 バドミントン 中級②	12:50~14:20	11名	高校生以上	13,200 円 / 12 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 (水筒がベスト)
	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	11,000 円 / 10 回	¥1,100	芳賀、福田	☆☆	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 (水筒がベスト)
大人	5001 バドミントン 中級・上級	9:30~11:00	17名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	阿部、中村	☆☆☆	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。一歩進んだ指導員とのお話しをとお話ししていただきます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベスト)
	5002 シニアバドミントン 中級・上級	11:30~13:00	18名	50歳以上	11,880 円 / 12 回	¥990	阿部、福田	☆☆	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	