

令和8年度 第3期 (10～12月) スタジオ教室											
曜日	学年別	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	小	109 モーニングビラディス&ヨガ②	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 (水筒がベットボトル) ・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、ゆっくり動きたい対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で輝って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 (水筒がベットボトル)
		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。笑顔で輝って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 (水筒がベットボトル)
		103 太極拳①	12:10～13:10	18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)の筋肉を鍛え姿勢を整えます。正統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。終了後は汗かくて気持ちよく帰ります。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		107 姿勢改善ピラディス	19:40～20:30	12名	高校生以上女性	10,890 円 / 11 回	¥990	今野	☆☆	血糖値と筋力に配慮した夜間用HIT。食後1～2時間後、軽めの食事量なら参加OK。初心者も経験者も効果させられる、追い込みすぎない、程良い強度のクラスです。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・セラバンド (180～200cmで強度がヘビーな物) ・筆記用具
		108 Night HIT	20:40～21:30	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	今野	☆☆	血糖値に配慮した、程良い強度のクラスです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		209 ヒストリック&ボディメンテナンス① NEW	8:50～9:40	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 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・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		210 ビラディス&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 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		202 RHYTHM KICK exercise①	11:00～12:00	16名	高校生以上	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
火	小	203 プラナヨガ (産しヨガ)	12:10～13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	高野	☆☆	呼吸法と様々なポーズで、身体の内々々を刺激し、心と体のコンディションを整えます。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・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	9,900 円 / 9 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ます。妊娠経路明確必要。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・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	12,100 円 / 11 回	¥1,100	倉持	☆☆	パンチとキックのコンビでシェイプアップ！ 肩で正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 (水筒がベットボトル)
		208 イブニングヨガ	20:10～21:20	16名	高校生以上	13,110 円 / 11 回	¥1,210	平井	☆☆	基本的な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 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		301 リストレッツ&ボディメンテナンス③	8:50～9:40	16名	高校生以上	8,910 円 / 9 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 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		302 ビラディス&ヨガ②	9:50～10:50	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 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 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		303 RHYTHM KICK exercise②	11:00～12:00	16名	高校生以上	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。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		304 ぽかたんエアロビクス	12:10～13:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	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 (水筒がベットボトル)
		305 産後ヨガ	13:20～14:20	16名	高校生以上	7,700 円 / 7 回	¥1,100	岡野	☆☆	お子様を横に抱いたアーサナを通して、産後のお母様の身体と心とに癒しを与えます。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・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、身体と心とを整えます。初心者の方も安心して行えます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可
水	小	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	フラビカケ	☆☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で輝って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 (水筒がベットボトル)
		307 ZUMBA ②	19:00～20:00	16名	高校生以上	9,900 円 / 9 回	¥1,100	青木	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗かくて気持ちよく帰ります。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		308 骨盤調整ピラディス	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、ほぐしより鍛えたりして、骨盤を本来のポジションに戻します。腰痛予防や筋力アップに効果的です。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		401 ハタヨガベテシック	9:40～10:50	16名	高校生以上	15,730 円 / 13 回	¥1,210	平井	☆☆	アサナをしっかりと行うから基本ポーズを中心に練習していきます。前後肢におい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 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		403 ヘリダダンス (経験者クラス)	12:10～13:10	16名	高校生以上※経験のある方	21,450 円 / 13 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 (水筒がベットボトル)
		411 ヘリダダンス (入門クラス)	13:20～13:50	16名	高校生以上※未経験の方、初心者	14,300 円 / 13 回	¥1,100	蛭田	☆☆	ヘリダ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 (水筒がベットボトル)
		410 ヘルピックスストレッチ①	16:00～16:50	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 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 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		409 DANCE FIT ① FitHop と交互隔隔	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す。脂肪燃焼&ストレス発散に！ (有酸素+筋トレ) をてて心身リフレッシュ！ ※2週確認	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		405 FitHop ② DANCE FIT と交互隔隔	18:00～18:50	16名	高校生以上	6,930 円 / 7 回	¥990	青木	☆☆	ヒップホップをベースとした、有酸素・筋トレトレーニングを組み合わせた確立されたダンスフィットネスプログラム。 ※2週確認	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		406 パルトン (ポール・シンセズ)	19:00～20:00	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	青木	☆☆	フィットネス・ダンス。ヨガの動きをダンスと組み合わせたダイナミックなエクササイズ。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 (水筒がベットボトル)
木	小	407 ZUMBA ③	20:10～21:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	高野	☆☆	ラテン音楽を中心に、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 (水筒がベットボトル)
		408 ヴァンピラディス&スタンディングピラディス	21:20～22:10	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	高野	☆☆	ワイドスタンススタンディングピラディスを中心に、骨盤周辺の筋肉を鍛え、姿勢を整えます。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		501 骨盤調整エクササイズ	9:00～9:50	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	岡野	☆☆	骨盤の歪みを矯正し、骨盤周辺の筋肉を鍛え、姿勢を整えます。腰痛・肩こり・頭痛・冷え性・便秘・月経不順・産後ケアなどに効果的です。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		502 ヨーガ	10:00～11:00	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 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 (水筒がベットボトル)
		503 産後骨盤調整エクササイズ	11:10～12:00	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	岡野	☆☆	スタジオにあるマットの上で、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 (水筒がベットボトル) ・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可
		508 ヘルピックスピラディス①	12:10～13:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	荒井	☆☆	骨盤まわりの筋肉をほぐし、身体の歪みを改善、お腹・ウエストの引き締めやヒップアップ、姿勢改善にも効果的です！	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		511 ハワイアンダンス③	13:20～14:20	16名	高校生以上女性	14,300 円 / 13 回	¥1,100	フラビカケ	☆☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で輝って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 (水筒がベットボトル)
		505 太極拳 初級	14:40～15:40	18名	高校生以上	13,200 円 / 12 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 (水筒がベットボトル)
		506 太極拳②	15:50～16:50	18名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	神原	☆☆	正統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 (水筒がベットボトル)
		509 シェイプキックボックス	20:10～21:10	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 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UP！	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
金	小	510 土曜ヨガ	21:20～22:10	16名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	大川	☆☆	体幹を鍛えることによって、身体の引き締め、全身の代謝や脂肪の燃焼、一時的な活動の増進として、とても良いスタートになります。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		601 朝ヨガ	7:30～8:30	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 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 (水筒がベットボトル)
		602 モーニングビラディス&ヨガ	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 (水筒がベットボトル)
		603 美BODYMAKE exercise ②	9:50～10:40	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 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体作りをbodymakeしていくクラス	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		604 姿勢を整えるヨガ	10:50～11:40	16名	高校生以上	9,900 円 / 10 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 (水筒がベットボトル)
		605 姿勢を整えるヨガ	12:10～13:10	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	荒井	☆☆	ヨガのポーズで身体をほぐし、身体の歪みを改善、美しい姿勢を保つための筋肉を鍛え、バランスの良いボディラインを作ります！	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		706 ヘルピックスピラディス②	13:20～14:20	16名	高校生以上	12,100 円 / 11 回	¥1,100	荒井	☆☆	骨盤まわりの筋肉をほぐし、身体の歪みを改善、お腹・ウエストの引き締めやヒップアップ、姿勢改善にも効果的です！	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		708 体幹強化ピラディス (初心者)	8:00～8:50	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	大庭	☆☆	呼吸法やニュートラルポジションの感覚を身につけ、体幹強化していきます。キレイな姿勢と強いコアを手に入れるクラスです。	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		707 体幹強化ピラディス (経験者)	9:00～9:50	16名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	大庭	☆☆	体幹強化し、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 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可
		701 Enjoyダンス&ZUMBA ①	10:00～11:00	16名	高校生以上	13,200 円 / 12 回	¥1,100	高野	☆☆	簡単ダンスを覚えながらエアロビクスと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 (水筒がベットボトル)
日	小	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	☆☆	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 (水筒がベットボトル) ・ヨガマット持込可

曜日	学年別	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	小	104 赤ちゃん親子ピラディス	13:20～14:20	10名	生後2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとそのママ	12,100 円 / 11 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 (水筒がベットボトル) ※その他お子様に必要なものをご用意ください
曜日	学年別	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	小	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	12,100 円 / 11 回	¥1,100	谷山	☆☆	心身ともに気を引き締める空手を学びます。※スタジオ内見学可	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		106 アクロバット教室	18:10～19:10	8名	小・中学生男女(アクリティック・ダンス)経験者	13,750 円 / 11 回	¥1,250	谷山	☆☆	バウンス、宙返りなど高難易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 (水筒がベットボトル)
		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	14,300 円 / 13 回	¥1,100	谷山	☆☆	心身ともに気を引き締める空手を学びます。※スタジオ内見学可	運動着・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		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 (水筒がベットボトル)
		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 (水筒がベットボトル)
		609 体操教室小学生①	17:00～18:00	6名	小学生	14,320 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します。	運動着・室内履き (裸足でも可) ・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		703 体操！舌先屈伸小学生	14:00～15:00	6名	4歳以上の未就学児	14,320 円 / 12 回	¥1,210	伊東	☆☆	体操器具に慣れて楽しく体操！	運動着・室内履き (裸足でも可) ・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		704 体操！舌先屈伸小学生	15:10～16:10	6名	小学生	14,320 円 / 12 回	¥1,210	伊東	☆☆	マット、跳び箱、鉄棒、ミニトランポリンを教えます。	運動着・室内履き (裸足でも可) ・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		705 鉄棒・跳び箱幼児・体操教室小学生	16:20～17:20	12名	小学生	14,320 円 / 12 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 (水筒がベットボトル)

【休講教室】休曜日、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。

- ・10/3 (土) モーニングビラディス&ヨガ・美BODYMAKEExercise・『ぽかたんエアロビクス
- ・11/8 (日) 体幹強化ピラディス (初心者・経験者) ・11/17 (火) マタニティヨガ
- ・11/21 (土) 朝ヨガ ・11/24 (火) マタニティヨガ ・11/25 (水) 産後ヨガ・ヨーガと呼吸法・骨盤調整ピラディス
- ・12/5 (土) 姿勢を整えるヨガ・ヘルピックスストレッチ② ・12/12 (土) 朝ヨガ
- ・FitHop教室はDANCE FIT教室と交互隔隔のため、10/8 (木)・10/22 (木)・11/5 (木)・11/19 (木)・12/3 (木)・12/17 (木) は未開講となります。
- ・DANCE FIT教室はFitHop教室と交互隔隔のため、10/1 (木)・10/15 (木)・10/29 (木)・11/12 (木)・11/26 (木)・12/10 (木)・12/24 (木) は未開講となります。

【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。(随時受付中)
- ※2. DANCE FIT教室、FIT hop教室は交互隔隔になります。未開講日は休講教室欄をご確認ください。

令和8年度 第3期 (10～12月) 体育館教室

曜日	学年別	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	小	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 (水筒がベットボトル) ※ラケット購入希望の方は別途コーチまでご相談ください。
		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、ツッツキ等40回程度ラリーが出来方。下回転を正確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 (水筒がベットボトル) ※ラケット購入希望の方は別途コーチまでご相談ください。
		2001 シニアバドミントン 初級・中級	10:00～11:30	16名	原則50歳以上。講師の許可が下りれば50歳以下も参加可	10,890 円 / 11 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 (水筒がベットボトル) ・バドミントンラケット
		2009 初心者バドミントン ※入会者の体験のみ	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。年間に限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 (水筒がベットボトル) ・バドミントンラケット
		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	8,910 円 / 9 回	¥990	Sun GAIA	☆☆	基本を中心にゲームができる練習をします。未経験者大歓迎！(9人制) つくばユニテッドSun GAIAが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベットボトル)
		4001 バドミントン 初級 ※入会者の体験のみ	9:30～11:00	18名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	平野	☆☆	基礎打ち～ヘイトラン練習～ゲームへと進めていきます。	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒がベット