

12月

レッスンプログラム

[営業時間] 6:00 - 24:00 (フロント受付 9:00 - 22:30)
[休館日] 毎月第1木曜日

つくば竹園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT
7:00							6:30-07:15 BODYPUMP*** SACHIKO ※本クラスのみ 途中退場可能です							6:00-08:00 FREE TIME
8:00		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME		0:60-08:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ ★ TOMOKO		8:45-9:45 朝ヨガ ★ 染野		8:45-9:45 朝ヨガ ★ TERU		9:00-10:00 朝ヨガ ★ megu		8:30-9:30 自力整体 ★ 浪岡	NEW 9:00-10:00 HOTリラックスヨガ ★ 関	8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi		9:00-10:30 FREE TIME	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★ yoko
10:00	10:00-10:45 ラテンダンス ★ JUN	10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO	10:10-11:10 エンジョイエアロ ★★ 神谷	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 染野	10:00-11:00 バレトン ★ TOMOKO	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★ TERU	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ® ★ ちか	10:15-11:15 HOTリラックスヨガ ★ emi	9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ 蘭美	NEW 10:15-11:15 HOTボディメイクヨガ ★★ 関	10:15-11:15 FREE TIME	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★★ emi		9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00	11:00-12:00 ZUMBA® ★★ JUN	11:15-12:15 HOT ピラティス ★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:15-12:15 HOT 骨盤リセット ★ 星	11:45-12:30 MEGA DANZ®★★ maki	11:15-12:15 HOT ボディメンテナンス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:30-12:30 FREE TIME	11:15-12:00 ZUMBA®★★ YUME		11:45-12:45 BODYATTACK ★★★ YUSUKE		11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 岡	
12:00		12:30-13:30 HOT ヨガ ★★ 山口	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中	12:45-13:45 HOTとろける筋膜リリース ★ Atsuko		12:45-13:45 HOT ストレッチ ★ maki	13:15-14:15 フローヨガ ★★ HIROMI	13:00-14:00 HOTとろける筋膜リリース ★ Atsuko	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO		13:15-14:15 CORE テック&45 ★ YUSUKE		12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 岡	11:00-15:45 FREE TIME
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI								13:45-14:45 ウェルエイジングヨガ ★ 小城				14:00-14:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	
14:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI	14:00-15:00 HOTリフレッシュヨガ★ (WARMレッスン) 小城	14:30-15:30 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI		14:00-15:00 ヨガ ★ 染野			14:30-15:30 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI				15:00-15:45 LESMILLS TONE★★★ Masa		15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★ maki
15:00													15:50-16:50 HOTボディメイク ★ maki	
16:00	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:45-17:30 FREE TIME	16:00-17:30 FREE TIME	14:15-17:15 FREE TIME	15:00-18:00 FREE TIME	14:15-17:30 FREE TIME	14:45-17:45 FREE TIME	16:00-19:00 FREE TIME	15:15-18:15 FREE TIME	11:45-18:30 FREE TIME	16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa		16:45-17:45 BODYJAM ★★★ MAKANA	16:30-17:30 HOT ボディメイク ★ maki
17:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本													
18:00		18:00-19:00 HOT トータルストレッチ ★ Atsuko	18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか	17:45-18:45 HOTリラックスヨガ ★ SAOLI	18:30-18:45 カロリー-CRUSH★★ 磯田	18:00-19:00 HOT ヨガ ★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中	18:30-19:30 HOT ヘルピックスストレッチ ★ 松田	18:45-19:15 ZUMBA STEP®★★★(JUN)	19:00-20:00 HOT ハタヨガ ★ 福田	17:45-18:30 FREE TIME	17:30-21:30 FREE TIME	18:00-19:00 ZUMBA® ★★ MAKANA	18:10-19:10 HOTアロマストレッチ ★ 神谷
19:00														
20:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 岡	19:15-20:15 HOT ハタヨガ ★★ ERIKA	19:15-20:15 骨盤調整ヨガ® ★ ちか		19:00-20:00 コアトレ& ストレッチ★ Atsuko	19:15-20:15 HOT アロマヨガ ★ 染野	19:15-20:00 ストレッチ★ maki	19:45-20:45 HOT デトックスヨガ ★★ Reyco	19:30-20:15 ラテンダンス★ JUN		19:00-20:00 BODYPUMP ★★★ 岡		19:15-21:30 FREE TIME	19:30-21:30 FREE TIME
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 岡		20:45-21:00 カロリー-CRUSH★★ 磯田	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 大川	20:15-21:00 ZUMBA®★★ YUME		20:15-21:00 MEGA DANZ®★★ maki		20:30-21:15 ZUMBA®★★ JUN	20:30-21:30 FREE TIME	21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川			
22:00			21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:30-22:15 LESMILLS DANCE★★ 唯華					
23:00														

★マークについて
★の数レッスンの強度を表しています。
★: 初心者、気楽にレッスンを楽しみたい方におススメ
★★: 汗を心地よく流したい方におススメ
★★★: しっかり汗を流しストレス発散したい方におススメ

初心者マークのレッスンについて
「レッスンを行ったことがない」そのような方でも
お気軽に参加できるレッスンです。



JOYFIT

年末年始レッスンプログラム

12/29(月)		12/30(火)		12/31(水)～1/3(土)まで休館日		1/4(日)	
営業時間：9:00～18:00		営業時間：9:00～18:00				営業時間：6:00～24:00	
メイン		HOT				メイン	
HOT						HOT	
10:00			10:00-12:00 太陽礼拝 ★★ megu	12月31日(水)～1月3日(土)までごゆっくりお家でお過ごしください 2025年は大変お世話になりました。 2026年も皆様が快適にご利用頂けますよう スタッフ一同尽力いたします！ 皆様にとって2026年が素晴らしい一年となりますように！			10:00-11:00 新春ゆるほぐしヨガ ★★ yoko
11:00	11:00-12:00 ZUMBA® ★★ JUN	10:30-11:30 HOTベージュヨガ ★★ megu				11:15-12:15 初汗ホットヨガ ★★★ yoko	
12:00	12:15-13:15 年忘れエンジョイエアロ ★★ 神谷	12:00-13:00 年末デトックスフロー ★★★ yoko	12:30-13:30 MEGA DANZ® ★★ maki			12:00-13:00 新春エンジョイエアロ ★★ 神谷	
13:00						13:15-14:15 初ほぐしストレッチ ★ 神谷	フリータイム 12:45～16:00
14:00	13:45-14:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	14:00-15:00 HOTアロマストレッチ ★ 神谷	14:30-15:30 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI				
15:00							
16:00	15:15-16:15 BODYATTACK ★★★ YUSUKE&岡					15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★ maki	

12月 レッスンプログラム

LES Mills (レズミルス)

BODYPUMP IR: SATOSHI・岡・SACHIKO 強度: ★★★
音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うプログラム。
強度は変えられます。

BODYATTACK IR: 岡・YUSUKE 強度: ★★★
エアロビクススペースでシンプルかつダイナミックな動きで構成されたプログラム。

BODYCOMBAT IR: SATOSHI・大川・Masa 強度: ★★★
格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラム。

BODYJAM IR: YUME・MAKANA 強度: ★★★
HIPHOP、HOUSE、EDMと様々なジャンルの音楽に合わせて、楽しみながらカロリーを消費できるエクササイズ。

BODYSTEP IR: 岡 強度: ★★★
ステップ台を使った有酸素運動をベースにしたフィットネスクラス。アップビートな音楽に合わせてステップ台を昇り降りすることで全身の筋肉を使い、心肺機能向上を目指します。

LES MILLS DANCE IR: 唯華 強度: ★★★
最新の音楽に合わせて踊るダンスクラス。動きはシンプル、そしてダイナミックに踊ります。男女問わず誰でも楽しめるクラス。

LES MILLS TONE IR: Masa 強度: ★★★
ランジ、スクワット、ランニング、チューブトレーニングなど様々なエクササイズを組み合わせたワークアウト。

COREテイク&45 IR: YUSUKE 強度: ★★★
チューブプレートを使いながら体幹と体幹周辺の筋肉を強化することで、スポーツパフォーマンスの向上や姿勢改善、バランス能力の向上、ケガの予防が期待できる。

ZUMBA

ZUMBA IR: JUN・Atsuko・YUME・MAKANA 強度: ★★★
ラテン音楽に合わせてダンスを楽しむフィットネスエクササイズ。ダンス未経験でも楽しめる簡単なステップや振り付けで構成。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できる。

ZUMBA STEP IR: JUN 強度: ★★★
ZUMBAプログラムに一種で、ステップ台を使用するエクササイズ。音楽に合わせて楽しくステップを踏み、カロリーを消費しながら身体を鍛えることができる。

癒し&健康系

朝ヨガ IR: TERU 強度: ★☆☆
ストレッチと呼吸で朝の凝り固まり丁寧にほくし、気持ちよく体を動かしてゆきます。

朝ヨガ IR: megu 強度: ★☆☆
深い呼吸とやさしいストレッチで心と体をゆっくり目覚めさせる朝ヨガ。初心者の方でも安心して取り組めるポーズから始めます。朝ヨガで気持ちの良い一日をスタートしませんか？

フローヨガ IR: HIROMI 強度: ★☆☆
呼吸に合わせて流れるように動いていきます。一定のリズムで動き続けることで心が静まり、集中力が高まります。ストレスや不安を和らげる効果や、体を動かすことで脂肪燃焼効果も期待できます。

ピラティス&ヨガ IR: 蘭美 強度: ★☆☆
ピラティスとヨガを統合し、体幹に焦点を当てて身体の安全性を高めるエクササイズ。マットの上で呼吸と意識した動きにフォーカスしながらインナーマッスルを鍛え、全身の筋力、柔軟性、バランスを向上させます。

ピラティス IR: TOMOKO 強度: ★☆☆
インナーマッスルを意識し、体幹を強化することで姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

簡単ストレッチ IR: TOMOKO 強度: ★☆☆
どなたでも気持ちよく動け、伸ばせるプログラムです。血行血流をよくしていきます。

朝ヨガ IR: 染野 強度: ★☆☆
初心者の方にも取り組みやすく、眠っていた身体を目覚めさせ、心をスッキリ整える時間です。一日を元気にスタートできます。

スローフローヨガ IR: ちか 強度: ★☆☆
呼吸の流れと動きの一体感。心も体も思考もリラックスできるとても心地よいクラスです。

骨盤調整ヨガ IR: ちか 強度: ★☆☆
ヨガのポーズだけでなくタイヨガマッサージ、筋膜リリースの要素も取り入れ、骨盤を中心に不調を整えていくヨガプログラム。膝の痛み、腰痛、冷え、産後の方、女性疾患など様々な境遇の方に適しています。

バレン IR: TOMOKO 強度: ★☆☆
フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせ、筋力向上、体幹強化、柔軟性向上を目指します。有酸素運動の要素で脂肪燃焼効果もあります。

ヨガ IR: 染野 強度: ★☆☆
呼吸とともに流れるようにダイナミックに体を動かしながらポーズに集中、代詞アプをサポート。終わった後の爽快感をぜひ体感してください！

コアトレ&ストレッチ IR: Atsuko 強度: ★☆☆
体幹トレーニングを軽快な音楽にのって行なうクラス。身体の芯部分を鍛え、疲れをウェーブリングで整えるクラス。

ストレッチ IR: maki 強度: ★☆☆
体の中から伸びる感覚を味わい、緩めていくクラス。

自力整体 IR: 浪岡 強度: ★☆☆
自力整体は、筋肉を緩めるとその関節のずれや引っかかりを解消し、骨格を整え、凝りや痛みを解消します。

やさしいヨガ IR: emi 強度: ★☆☆
寝ている間に凝り固まった身体をゆっくりほくし、巡りの良い状態で1日の始まりを心地よく整えていきましょう。

カロリー-CRUSH IR: 磯田 強度: ★☆☆
スタジオに参加したことがない人も15分のミニレッスンで気軽に参加可能！短時間で脂肪燃焼効果！心肺機能向上！可能なHIITレッスンです。

ウェルエイジングヨガ IR: 小城 強度: ★☆☆
身体の筋肉向上、柔軟性を高めながら難易度の高いポーズへ挑戦していきます。

HOT Lesson

HOTリラクソスヨガ IR: SAOLI 強度: ★☆☆
心身ともにリラックスしていただけるよう静・動メリハリのあるクラスです。

HOTリラクソスヨガ IR: emi 強度: ★☆☆
ゆったりとした呼吸のリズムで無理なく簡単なストレッチ系のポーズで、気持ちよく心や身体を緩めます。

HOTリラクソスヨガ IR: yoko 強度: ★☆☆
呼吸を意識しながら流れるようにヨガの代表的なポーズをとっていきます。身体を整え、気持ちをリラックスさせましょう。

骨盤調整 IR: TOMOKO 強度: ★☆☆
身体の土台である骨盤を整えることで、姿勢を改善し不具合を予防します。

HOTピラティス IR: TOMOKO 強度: ★☆☆
インナーマッスルを意識し、体幹を強化することで姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

HOTヨガ IR: 山口 強度: ★☆☆
デトックス効果・たくさんの汗をかくて身体が温まり、血行促進、代謝や免疫力のUPに繋がります。体・呼吸・心を通して自分と向き合い楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

HOTリフレッシュヨガ (WARMレッスン) IR: 小城 強度: ★☆☆
ゆったり動いて、全身ほかほかに！心身ともにリフレッシュできるクラスです。

HOTトータルストレッチ IR: Atsuko 強度: ★☆☆
表情・肌ツヤ・心身の緊張もリセットして、内側から輝を取り戻すリラクゼーションのクラス。

HOTハタヨガ IR: ERIKA 強度: ★☆☆
年齢、性別経験関係なくなたでも効能が得られる古典ヨガを指導しています！楽しく正しい練習しながら心身の変化を感じていきましょう！

HOTリラクソスヨガ IR: 染野 強度: ★☆☆
ゆったりとした動きと呼吸で心と体を落ち着かせるヨガです。ストレス解消や睡眠の質向上に効果的です。

HOT骨盤リセット IR: 星 強度: ★☆☆
骨盤周りの筋肉をほくし整えていくことで、腰痛を改善し肩こりの解消、姿勢の改善にも効果的です。是非、ご参加ください！

HOTとける筋膜リリース IR: Atsuko 強度: ★☆☆
深層部から疲労を軽減。筋膜や身体の内深くに届くケアをするクラス。

HOTタイイヨガ IR: 大川 強度: ★☆☆
伸ばす・ひねる・緩める・ほぐすのマッサージ要素を兼ね備えたレッスン。

HOTボディメンテナンス IR: TOMOKO 強度: ★☆☆
身体のバランスを整えていくことで、姿勢を改善します。様々な動きを組み合わせで動くプログラムです。

HOTヘルピックスストレッチ IR: 松田 強度: ★☆☆
身体を伸ばすだけでなく骨盤周りのインナーマッスルも鍛えます。腰痛改善の効果も期待でき、初心者の方でもお気軽に参加できます。

HOTアロマヨガ IR: 染野 強度: ★☆☆
香り（アロマ）とヨガを組み合わせるリラクソス効果の高いヨガです。心身のバランスを整え、癒しを深めます。

HOTボディメイクヨガ IR: HIROMI 強度: ★☆☆
日頃あまり使わない筋肉を意識して動かしながらインナーマッスルを鍛えています。動くのが好きな方、ボディラインを整えたい方、健康的に引き締めた方におすすです。

HOTアロマストレッチ IR: 神谷 強度: ★☆☆
アロマの香りでリラックスしながら筋を伸ばす。柔軟性アップやけがの予防にも。

HOTヨガ IR: yoko 強度: ★☆☆
動きと呼吸を合わせ、流れるようにポーズを行います。柔軟性UPとともに体幹を強化しましょう。

HOTハタヨガ IR: 福田 強度: ★☆☆
呼吸に意識を向けながら、心と体をゆづり整えていくクラス。様々な動きから少し動きをプラスした内容まで、無理なく楽しめます。初心者の方も安心してご参加ください。

HOT骨盤ストレッチ IR: maki 強度: ★☆☆
骨盤周りをほくしながら脊柱を感じ代謝を上げていくクラス。

HOTボディメイク IR: maki 強度: ★☆☆
筋肉トレーニングと肩関節股関節の柔軟性を高めていくクラス。

HOTデトックスヨガ IR: Reyco 強度: ★☆☆
呼吸とウォーミングアップで体幹を意識した後、太陽礼拝やねじりポーズなどをバランスよくつづいて、心身をリセットします。リラックスしながら楽しく動きましょう！

HOTリフレッシュヨガ IR: TERU 強度: ★☆☆
ゆったり動いて全身ほかほかに！心身ともにリフレッシュできるクラスです。

HOTリフレッシュヨガ IR: emi 強度: ★☆☆
朝一番、深い呼吸とともに全身を心地よく動かしていきます。運動不足解消や体力アップをしたい方にもおすすめです。

HOTヨガ IR: 染野 強度: ★☆☆
呼吸・ポーズ・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整える健康法です。柔軟性や集中力を高め、リラクソス効果もあります。

HOTストレッチ IR: maki 強度: ★☆☆
自分のペースで無理なく身体を緩める伸ばす猫背肩改善のクラス。

HOTリラクソスヨガ IR: 関 強度: ★☆☆
ほくし筋力を使うポーズとゆったりとしたポーズで自律神経のバランスを整え心身をリラックスさせていきます。。

HOTボディメイクヨガ IR: 関 強度: ★☆☆
ヨガの基本的なポーズを使い全身の筋肉と柔軟性、持久力も高めて疲れにくい体づくりをしています。

ダンス・エアロビ系

エンジョイエアロ IR: 神谷 強度: ★☆☆
様々な動作の組み合わせを楽しむクラス。体力向上や脂肪燃焼効果が期待できます。

J-POP K-POP ダンス IR: 田中 強度: ★☆☆
ダンスの基礎から振り付けまで、丁寧にレクチャーしますので、ダンス未経験でも楽しくご参加いただけます。

MEGA DANZ IR: maki 強度: ★☆☆
いろんなジャンルの音楽に合わせて身体を動かしていきます。楽しいですよ！

ラテンダンス IR: JUN 強度: ★☆☆
1つの曲をいくつかのパートに分け振り付けし1つずつ丁寧に練習し曲に合わせて完成させていきます。体力のない人でも比較的安全に参加できます。

LINEでレッスンプログラムを確認するなら↓



公式
LINE

サイトでレッスンプログラムを確認するなら↓



公式
サイト