

アクティブライフを目指すあなたの教室一覧

教室名	対象年齢/レベル	教室内容の概要	スケジュール	所要時間	料金
テニス教室 A	中学生以上/初心・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。	月 9 : 00~10 : 30 火 13 : 45~15 : 15 19 : 05~20 : 35 水 19 : 05~20 : 35	90分 / 80分	月 / 月額 ¥5,280(月4回) 水 / 月額 ¥3,960(月3回)
テニス教室 A・B	中学生以上/初級・初中級	ストロークを中心にボレー、サーブ等の基本を習得しゲームを楽しめるように練習します。ラリーがつながるようになった方にお勧めのクラスです。	月 19 : 05~20 : 35 水 20 : 40~22 : 00 木 20 : 40~22 : 00 金 19 : 05~20 : 35	80分	月 / 月額 ¥5,280(月4回) 水 / 月額 ¥4,950(月3回) 木 / 月額 ¥6,600(月4回) 金 / 月額 ¥5,280(月4回)
テニス教室 B	中学生以上/初中級	ストローク・ボレーを中心に雁行陣と平行陣の基本フォーメーションを練習します。ストロークとボレーである程度ラリーが続けられる方にお勧めのクラスです。	月 10 : 35~12 : 05 12 : 10~13 : 40 火 9 : 00~10 : 30 10 : 35~12 : 05 12 : 10~13 : 40 水 10 : 35~12 : 05 木 9 : 00~10 : 30 10 : 35~12 : 05 金 9 : 00~10 : 30 10 : 35~12 : 05	90分	月額 ¥5,280(月4回)
テニス教室 B・C	中学生以上/初中級・中上級	ストローク・ボレーを中心に雁行陣と並行陣の基本フォーメーションを練習します。サービスライン付近でのボレーが安定している方にお勧めのクラスです。	月 20 : 40~22 : 00 火 19 : 05~20 : 35 木 19 : 05~20 : 35 金 20 : 40~22 : 00	80分	月・金 / 月額 ¥6,600(月4回) 火・木 / 月額 ¥5,280(月4回)
テニス教室 C	中学生以上/中上級	ストローク・ボレーを中心にネットプレーを練習します。ゲームの組み立てとそれに必要なショットを習得します。サービスラインからのボレーが安定している方にお勧めです。	月 10 : 35~12 : 05 12 : 10~13 : 40 火 10 : 35~12 : 05 12 : 10~13 : 40 水 9 : 00~10 : 30 10 : 35~12 : 05 12 : 10~13 : 40 木 9 : 00~10 : 30 12 : 10~13 : 40 金 10 : 35~12 : 05 12 : 10~13 : 40	90分	月・火・木・金 / 月額 ¥5,280(月4回) 水 / 月額 ¥3,960(月3回)
テニス教室 C・D	中学生以上/中上級・上級	ゲームの組み立てとそれに必要なショットの練習と並行陣を中心に練習します。	月 19 : 05~20 : 35 木 19 : 05~20 : 35 金 19 : 05~20 : 35	80分	月額 ¥5,280(月4回)
テニス教室 D	中学生以上/上級	基本ショットの応用と、高度なテクニックも練習し、ゲームでの対応力などを磨いていきます。速いラリーに慣れている方にお勧めです。	月 13 : 45~15 : 15 火 20 : 40~22 : 00 水 13 : 45~22 : 00 木 13 : 45~15 : 15 20 : 40~22 : 00 金 12 : 10~13 : 40 20 : 40~22 : 00	90分 / 80分	12 : 10~13 : 40 13 : 45~15 : 15 / 月額 ¥5,280(月4回) 20 : 40~22 : 00 / 月額 ¥6,600(月4回) 水 / 月額 ¥4,950(月3回)
テニス教室 G(BC)	中学生以上/初中級・中上級	雁行陣・並行陣の基本フォーメーションを中心に試合の局面を想定して練習します。	月・火・金 13 : 45~15 : 15 木 12 : 10~13 : 40	90分	月額 ¥5,280(月4回)

アクティブライフを目指すあなたの教室一覧

教室名	対象年齢/レベル	教室内容の概要	スケジュール	所要時間	料金
テニス教室 G(CD)	中学生以上/中上級・上級	雁行陣・並行陣のフォーメーションを中心に試合の局面を想定して練習します。G(BC)よりややゲーム展開が速いクラスです。	月 20 : 40~22 : 00 火 9 : 00~10 : 30 木 13 : 45~15 : 15 金 13 : 45~15 : 15	90分 / 80分	月 / 月額 ¥6,600(月4回) 火・木・金 / 月額 ¥5,280(月4回)
テニス教室 T	中学生以上/初中級以上	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。	火 20 : 40~22 : 00 水 13 : 45~15 : 15 20 : 40~22 : 00	90分 / 80分	火 / 月額 ¥6,600(月4回) 水13 : 45 / 月額 ¥3,960(月3回) 水20 : 40 / 月額 ¥4,950(月3回)
水泳教室 成人(初級)	高校生以上 初心者から初級者	水泳を始めた方から初級者を対象にクロールと背泳ぎの基礎を習得し25m完泳を目指していきます。	火 13 : 00~13 : 50 木 10 : 00~10 : 50 日 11 : 00~11 : 50	50分	参加し放題制 月会費5,280円
水泳教室 成人(中級)	高校生以上 4泳法習得目標	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎を習得し25m完泳を目指していきます。	月 10 : 00~10 : 50 13 : 00~13 : 50 水 13 : 00~13 : 50 木 13 : 00~13 : 50 金 10 : 00~10 : 50 13 : 00~13 : 50 日 10 : 00~10 : 50	50分	参加し放題制 月会費5,280円
水泳教室 成人(上級)	高校生以上 4泳法泳げる方	800M泳ぐことを目標に泳力、体力向上を目指していきます。	土 17 : 00~17 : 50 ※冬季期間16 : 00~16 : 50	50分	参加し放題制 月会費5,280円
ウォーキング I	高校生以上	膝や腰に負担の少ない水中で姿勢や歩き方を指導します。	水 10 : 00~10 : 50	50分	参加し放題制 月会費5,280円
ウォーキング II	高校生以上	運動不足解消、疲労回復の為に、ウォーキングを行います。	月・金 10 : 00~10 : 50	50分	参加し放題制 月会費5,280円
ウォーキング & エクササイズ(W & EX)	高校生以上	ストレッチやジョギングなどを行い、無理なく筋力UPしていきます。	月・水・金 14 : 00~14 : 50	50分	参加し放題制 月会費5,280円
アクアビクス	高校生以上	音楽に合わせて有酸素運動を行います。	水 14 : 00~14 : 50	50分	参加し放題制 月会費5,280円
アクアシェイプ	高校生以上	アクアミット手袋を使い、音に合わせて体を動かします。	金 14 : 00~14 : 50	50分	参加し放題制 月会費5,280円

アクティブライフを目指すあなたの教室一覧

教室名	対象年齢/レベル	教室内容の概要	スケジュール	所要時間	料金
健康水泳教室	高校生以上	体力向上を目的とした水泳指導を行います。また、体力データを詳しく調査し健康アドバイスをいたします。	土 10:00~10:50	50分	月会費5,280円
健康水中ウォーキング	高校生以上	水の特性を生かしたプログラムを中心に、体力データを詳しく調査し健康アドバイスをいたします。	土 11:00~11:50	50分	月会費5,280円
水泳教室 個人別	3歳以上のお子様から大人まで	お客様の要望に合わせた内容で指導します。(1名~3名)	火 12:00~12:50 19:00~19:50 ※19:00~19:50冬季期間は未開催	50分	1名:3,000円 2名:お1人様2,000円 3名:お1人様1,500円
ハワイアンダンス①初級	高校生以上の女性	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。	毎週月 9:50~10:50	60分 / セッション	¥11,000(全10回)
ハワイアンダンス②	高校生以上の女性	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。	毎週月 11:00~12:00	60分 / セッション	¥11,000(全10回)
太極拳①	高校生以上	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。	毎週月 12:10~13:10	60分 / セッション	¥11,000(全10回)
ZUMBA®①	高校生以上	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!	毎週月 15:20~16:20	60分 / セッション	¥11,000(全10回)
トリートメントピラティス	高校生以上の女性	1月 ピラティスアナトミーベーシック:ピラティストレーニングで主に使用する筋肉や関節位等のレクチャー 2月 骨盤調整1《寛骨帯》:骨盤の大きな部位 肋骨と関連する歪みの調整と改善を目的としたピラティストレーニング 3月 骨盤調整2《仙骨帯》:骨盤の内側の部位 背骨と関連する歪みの調整と改善を目的としたピラティストレーニング	毎週月 19:40~20:40	60分 / セッション	¥11,000(全10回)
体質改善、代謝UPトレーニング	高校生以上	疲労がたまりやすい、冷え性などの体質改善、筋肉をつけて基礎代謝を上げて太りにくい体質をつくります。	毎週月 20:50~21:40	50分 / セッション	¥9,900(全10回)

アクティブライフを目指すあなたの教室一覧

教室名	対象年齢/レベル	教室内容の概要	スケジュール	所要時間	料金
ピラティス&ヨガ②	高校生以上	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!	毎週火 9:50~10:50	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
RHYTHM KICK exercise①	高校生以上	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。	毎週火 11:00~12:00	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
プラナヨーガ(癒しヨガ)	高校生以上	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。	毎週火 12:10~13:10	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
Beauty body キックエクササイズ	高校生以上	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。	毎週火 19:00~20:00	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
イブニングヨガ	高校生以上	基本的な立位とリラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。	毎週火 20:10~21:20	70分 / セッション	¥14,520(全12回)
ストレッチ& ボディメンテナンス	高校生以上	ヨガ、整体、氣功法、コアトレーニング等をベースとし、身体機能向上の為の様々なトレーニングから構成されているプログラムです。	毎週水 8:50~9:40	50分 / セッション	¥7,920(全8回)
ピラティス&ヨガ③	高校生以上	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!	毎週水 9:50~10:50	60分 / セッション	¥8,800(全8回)
RHYTHM KICK exercise②	高校生以上	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。	毎週水 11:00~12:00	60分 / セッション	¥8,800(全8回)
かんたんエアロ	高校生以上	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	毎週水 12:10~13:00	50分 / セッション	¥7,920(全8回)
ヨーガと呼吸法	高校生以上	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。	毎週水 14:30~15:30	60分 / セッション	¥7,700(全7回)

アクティブライフを目指すあなたの教室一覧

教室名	対象年齢/レベル	教室内容の概要	スケジュール	所要時間	料金
ZUMBA®③	高校生以上	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！	毎週水 19:00~20:00	60分 / セッション	¥8,800(全8回)
骨盤調整エクササイズ	高校生以上	骨盤を中心に調整していきます。	毎週水 20:10~21:10	60分 / セッション	¥7,700(全7回)
Enjoy HIIT	高校生以上	頑張り過ぎないレベルで楽しく筋力アップ体質改善トレーニング	毎週水 21:20~22:05	45分 / セッション	¥6,930(全7回)
ハタヨガベーシック	高校生以上	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。	毎週木 9:40~10:50	70分 / セッション	¥15,730(全13回)
ラテンエアロ 初級	高校生以上	ラテン系の音楽に合わせて楽しくエクササイズします。	毎週木 11:00~12:00	60分 / セッション	¥14,300(全13回)
ベリーダンス	高校生以上	初めての方やプランクのある方でも楽しめるダンスです。女性らしいボディラインを目指したい方に最適です。冷え性、肩こり心身の安定に効果を発揮します！	毎週木 12:10~13:10	60分 / セッション	¥14,300(全13回)
バレトン (ソール・シンセンス)	高校生以上	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。	毎週木 19:00~20:00	60分 / セッション	¥14,300(全13回)
ZUMBA®④	高校生以上	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！	毎週木 20:10~21:10	60分 / セッション	¥14,300(全13回)
動けるからだをつくるピラティス	高校生以上	体の可動域を広げたい方、マットエクササイズが初めての方も大歓迎です。(初~中級向け)	毎週木 21:20~22:10	50分 / セッション	¥12,870(全13回)
ヨガ	高校生以上	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。	毎週金 10:10~11:10	60分 / セッション	¥12,100(全11回)

アクティブライフを目指すあなたの教室一覧

教室名	対象年齢/レベル	教室内容の概要	スケジュール	所要時間	料金
ハワイアンダンス③	高校生以上の女性	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。	毎週金 13:20~14:20	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
太極拳 初級	高校生以上	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!	毎週金 14:40~15:40	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
太極拳②	高校生以上	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。	毎週金 15:50~16:50	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
シェイプキックボックス	高校生以上	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!	毎週金 20:10~21:10	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
タイ式ヨガ	高校生以上	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。	毎週金 21:20~22:10	50分 / セッション	¥11,880(全12回)
朝ヨガ	高校生以上	朝から心も身体もリフレッシュしましょう。	毎週土 7:30~8:20	50分 / セッション	¥11,880(全12回)
モーニングピラティス&ヨガ②	高校生以上	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!	毎週土 8:50~9:40	50分 / セッション	¥12,870(全13回)
美BODYMAKE exercise ♪	高校生以上	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	毎週土 9:50~10:40	50分 / セッション	¥12,870(全13回)
姿勢改善ヨガ	高校生以上	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&全身の引き締め効果的!	毎週土 12:00~13:00	60分 / セッション	¥14,300(全13回)
骨盤スリムピラティス	高校生以上	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!!	毎週土 13:10~14:10	60分 / セッション	¥14,300(全13回)

アクティブライフを目指すあなたの教室一覧

教室名	対象年齢/レベル	教室内容の概要	スケジュール	所要時間	料金
代謝アップピラティス (体幹強化・障害予防)	高校生以上	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。	毎週日 8:40～9:30	50分 / セッション	¥11,880(全12回)
Enjoyダンスエアロ&ZUMBA	高校生以上	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)	毎週日 10:00～11:00	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
ミュージックヨガ	高校生以上	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。	毎週日 11:10～12:10	60分 / セッション	¥13,200(全12回)
卓球教室 初級・中級	高校生以上	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。	毎週月 12:10～13:40	90分 / セッション	¥11,000(全10回)
卓球教室 中級・上級	高校生以上 ※レベル判定合格者	F、B、ツッツキ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に指導します。	毎週月 14:00～15:30	90分 / セッション	¥11,000(全10回)
ラート①	身長140～185cm の大人・子ども	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!	毎週月 19:30～21:00	90分 / セッション	¥14,300(全10回)
シニアバドミントン 初級・中級	50歳以上	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	毎週火 10:00～11:30	90分 / セッション	¥11,880(全12回)
はじめてバドミントン①	高校生以上	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	毎週火 11:45～13:15	90分 / セッション	¥11,880(全12回)
ラート②	身長140～185cm の大人・子ども	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!	毎週火 18:30～20:00	90分 / セッション	¥17,160(全12回)
レディースバレーボール教室	高校生以上の女性	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S u n G A I Aが指導。	毎週水 10:00～11:30	90分 / セッション	¥7,920(全8回)

アクティブライフを目指すあなたの教室一覧

教室名	対象年齢/レベル	教室内容の概要	スケジュール	所要時間	料金
HIIT アスレティック	高校生以上	有酸素運動と筋トレを交互に行い、基礎代謝の向上、筋力UPを図ります。	毎週水 20:10～21:00	50分 / セッション	¥6,930(全7回)
バドミントン 中級①	高校生以上	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	毎週木 9:30～11:00	90分 / セッション	¥14,300(全13回)
バドミントン 初級	高校生以上	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	毎週木 11:10～12:40	90分 / セッション	¥11,880(全12回)
バドミントン 中級②	高校生以上	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	毎週木 12:50～14:20	90分 / セッション	¥14,300(全13回)
バドミントン①	高校生以上	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	毎週木 19:40～21:10	90分 / セッション	¥13,200(全12回)
バドミントン 中級・上級	高校生以上	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。	毎週金 9:30～11:00	90分 / セッション	¥13,200(全12回)
シニアバドミントン 中級・上級	50歳以上	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。	毎週金 11:30～13:00	90分 / セッション	¥11,880(全12回)
はじめてバドミントン②	高校生以上	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	毎週金 13:10～14:40	90分 / セッション	¥11,880(全12回)
バドミントン②	高校生以上	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	毎週金 19:40～21:10	90分 / セッション	¥13,200(全12回)