つくばトータルヘルスプラザ　メディカルフィットネスセンター　フェニックス

レッスンプログラムのご案内　　2026年　10月～

	月	火	水	木	金	土	日
10							休館日
11	①10：45～11：30 ポルド・ブラ 田中	①10：45～11：30 JPOP/KPOPダンス chisa	①10：45～11：30 体幹ストレッチ 雨澤 スタジオ	①10：45～11：30 ポール&筋トレ 古徳	①10：45～11：30 ZUMBA chisa	①10：45～11：30 バレトン 西岡	
12	②11：45～12：30 ベーシックエアロ 田中	②11：45～12：30 ゴルフフィジオ トレーニング 古澤	②11：45～12：30 パンチ＆キック 雨澤	②11：45～12：30 簡単サーキット 古徳	②11：45～12：30 パンチ＆キック 雨澤	②11：45～12：30 第1.3.5 オリジナルエアロ 石塚 第2.4 週替り フェニックス	
13	変更 ③13：00～13：45 体幹ストレッチ 雨澤 スタジオ	③13：00～13：45 ヨガ 寺田 スタジオ	③13：00～13：45 STEP 二瓶 スタジオ	③13：00～13：45 バレトン 西岡	③13：00～13：45 ベーシックエアロ 田中	③13：00～13：45 第1.3.5 リラックスヨガ 石塚 第2.4 週替り フェニックス スタジオ	
14	④14：00～14：45 肩コリ・首コリ予防 エクササイズ 理学療法士	④14：00～14：45 ロコモ予防エクササイズ 理学療法士	④14：00～14：45 ピラティス 二瓶 スタジオ	④14：00～14：45 腰痛予防エクササイズ 理学療法士	④14：00～14：45 ピラティス 岩下 スタジオ		
17							
19	⑤18：45～19：45 パンチ＆キック 60 雨澤		⑤18：45～19：30 ピラティス 二瓶 スタジオ		⑤18：45～19：30 ヒートサーキット 雨澤 スタジオ		
20							
21							