

講座(コース名)	曜日	時間帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
膝痛・腰痛改善 水中ウォーキング	A 月	9:30~10:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 日	11:00~12:00	6・13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16	21
水中ウォーキング エクササイズ	A 日	9:30~10:30	6・13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16	21
	B 土	13:00~14:00	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	
今から始める 水中運動	金	14:00~15:00	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24	7・14・21・28	7・14・21	21
水中運動・ウォーキング*	A 水	11:45~12:45	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	22
	B 水	13:00~14:00							
水中運動・筋トレ	A 火	18:10~18:55	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21	4・18・25	4・11・18	20
	B 木	11:00~11:45	3・17・24	7・14・21・28	5・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	20
スイムビギナー	A 木	9:30~10:30	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	22
	B 金	11:00~12:00	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	
スイムシニア	土	10:45~11:45	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	
スイムレディス	A 月	13:00~14:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 火	13:30~14:30	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	
	C 水	9:30~10:30	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	
	D 金	9:30~10:30	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	
スイムスタンダード	A 月	19:00~20:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 火	19:00~20:00	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	
	D 土	9:30~10:30	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	
アクアビクス	A 火	9:30~10:15	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
	B 木	13:00~13:45	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	
	C 金	19:15~20:00	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	
	D 土	19:15~20:00	5・12・19	9・16・30	7・14・21	11・18・25	8・15・22	8・15・22	
健康アクア	水	19:15~20:00	2・9・16・23	6・13・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・19	20
水泳初級	火	10:40~11:40	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
きれいに泳ごう 水泳教室	火	11:50~12:50							
本当にはじめての水泳	月	11:40~12:40	7・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	21
健康づくり 推進教室	A 水	10:00~11:30	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	22
	B 金	10:00~11:30	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24	7・14・21・28	7・14・21	21
フィットネス90	土	18:00~19:30	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・22	1・8・15	20
メンズフィットネス	土	9:30~11:00	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・22	1・8・15	20
レディス フィットネス	A 火	9:45~11:15	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
	B 木	10:00~11:30	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	22
コンディショニング・ フィットネス	A 火	11:30~13:00	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	4・18・25	22
	B 火	13:15~14:45							
健康いきいき フィットネス	木	13:00~14:30	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	22
筋力アップ フィットネス	A 月	10:00~11:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 月	13:00~14:30							
	C 金	13:00~14:30	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	7・14・21	
	D 金	15:00~16:30							
アンチエイジング・ フィットネス	月	18:30~20:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
シニアのための ポールウォーキング	金	(第1) 10:00~11:30	4	8	6	10	7	7	6
講座(コース名)	曜日	時間帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計

※決められている曜日・時間帯でない場合もございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合があります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。

からだ TUCKS 2024年10月～3月 講座(コース)日程表

講座(コース名)	曜日	時間帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
エアロ & ZUMBA®	A 月	10:00～11:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 月	19:00～20:00							
ステップ&エアロ & 美尻コア	水	13:00～14:00	9・16・23	13・20・27	4・11・18	8・15・22	5・12・19	5・12・19	18
ZUMBA®	金	13:20～14:10	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
K-POP,J-POP カバーダンス	木	(第2・4) 11:30～12:30	10・24	14・28	5(第1)・19(第3)	9・23	13・27	6(第1)・13	12
骨盤ビューティストレッチ	火	11:00～12:00	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
骨盤調整体操	木	10:15～11:00	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	22
焦鉄軍気功	A 月	13:15～14:15	7・14・21	4・11・18	2・9・16	6・20・27	3・10・17	3・10・17	18
	B 水	19:00～20:00	2・16・23	6・20・27	4・11・18	8・22・29	5・19・26	5・12・19	18
太極拳(入門)	日	(第1・3) 10:00～11:30	6・20	3・17	1・15	19	2・16	2・16	11
大人空手教室	火	(第1・3) 19:00～20:00	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	12
健康太極拳	A 水	9:30～10:40	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22	5・12・26	5・12・19	20
	B 水	11:10～12:20	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22	5・12・26	5・12・19	20
バレエエクササイズ	金	11:40～12:55	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
バレエ入門	土	9:30～10:45	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
社交ダンス(初中級)	金	19:15～20:15	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
お昼のピラティス	木	13:00～14:00	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	22
ピラティス	木	19:00～20:00	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	22
ハワイアンフラ	A 木	(第2・4) 10:00～10:55	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・27	12
	B 木	(第2・4) 11:00～11:55							
リフレッシュフラ	火	(第1・3) 9:45～10:45	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	12
グレイシャスフラ	火	(第1・2・3) 13:00～14:00	1・8・15	5・12・19	3・10・17	7・14・21	4・18・25	4・11・18	18
ヨーガ	土	15:00～16:30	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
アロマの香りを 愉しむヨガ	A 水	19:00～20:15	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	22
	B 金		4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	
フレッシュヨガ (骨盤調整ヨガ®)	月	11:15～12:30	7・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	20
疲労回復ヨガ	月	19:10～20:10	7・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	20
優しいアロマヨガ	日	9:00～10:00	6・13・20	3・10・17・24	8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	20
リフレッシュヨガ	火	10:00～11:00	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
リラックスアロマヨガ	土	13:30～14:40	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
ゆったりヨガ	土	15:30～16:30	5・12・19・26	9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
心とカラダを整えるピラ ティス	土	(第2・4) 11:00～12:00	12・26	9・23	14・21	11・25	8・22	8・22	12
リラックス整体	日	(第2・4) 10:00～11:00	13・27	10・24	8・22	12・26	9	9・23	11
健康ストレッチ体操 とダンベル	A 金	13:15～14:45	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21	22
	B 月	14:30～16:00	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	21
初めてのラテン サルサダンス	木	(第1・3) 13:00～14:00	3・17・31	7・21	5・19	16・30	6・20	6	12
朝ヨガ	日	(第1・3) 9:30～10:45	6・20	3・17	1・15	19	2・16	2・16	11
自律神経を整えるヨガ	火	(第2・4) 9:45～10:45	8・22・29	12・26	10・24	14・28	25	11・25	12
悠々有酸素運動	水	(第1・3) 14:30～15:30	2・16	6・20	4・18	15・29	5・19	5・19	12
痛みのない強い足づくり	木	(第1・2・3) 10:30～11:30	3・10・17	7・14・21	5・12・19	9・16・23	6・13・20	6・13・27	18
猫背&腰痛専門 ピラティス	木	11:45～12:45	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27		20

※決められている曜日・時間帯でない場合もございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合があります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。

【施設外講座 ゴルフ教室 2024年 10月～3月 後期日程表】

○グリーンサイドクラブ 住所:つくば市上広岡477 TEL:029-857-2117

曜日		時間帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
A	火	10:30~12:00	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・11・18・25	4・11・18	24
B		13:00~14:30							
C		18:00~19:30							
E	日	10:00~11:30	6・13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23	2・9・16	24
F		11:30~13:00							
G	木	10:30~12:00	3・10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20	24
H		13:00~14:30							
I		18:00~19:30							
曜日		時間帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	