

## 10～12月定期教室（プール子ども用）

場所	曜日	教室名	時間	受講料	持ち物	開催日程										
プ ー ル	火	キッズ水泳	15:00~15:50	各6,770円	水着・ スイミングキャップ・ タオル・ ゴーグル （必要に応じて）  スイミングキャップは、  ・幼児【黄色】 ・小中学生【白色】  に統一お願いします。 認定級ワッペンを 縫い付けてください。  ※取手グリーン スポーツセンター プール受付にて 販売しております。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15			
		キッズ・ジュニア水泳	16:00~16:50													
		ジュニア水泳①	17:00~17:50			全8回										
		ジュニア水泳②	18:00~18:50													
	水	キッズ水泳	15:00~15:50	各7,620円		10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/16		
		キッズ・ジュニア水泳	16:00~16:50													
		ジュニア水泳①	17:00~17:50			全9回										
		ジュニア水泳（上級）	18:00~18:50													
	木	キッズ水泳	15:00~15:50	各7,620円		10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		
		キッズ・ジュニア水泳	16:00~16:50													
		ジュニア水泳①	17:00~17:50			全9回										
	金	キッズ水泳	15:00~15:50	各8,470円		10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	
		キッズ・ジュニア水泳	16:00~16:50													
		ジュニア水泳①	17:00~17:50			全10回										
		ジュニア水泳（上級）	18:00~18:50													
	土	キッズ水泳	14:00~14:50	各6,770円		10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			
		ジュニア水泳①	15:00~15:50			全8回										
	日	キッズ水泳	11:00~11:50	各8,470円		10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	
		ジュニア水泳①	12:00~12:50			全10回										

## 10～12月定期教室（フロア子ども用）

場所	曜日	教室名	時間	受講料	持ち物	開催日程										
体育室	火	キッズ運動力向上	15:30~16:30	各5,920円	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15				
		ジュニア運動力向上	16:30~17:30			全7回										
		ジュニアトランポリン①	16:30~17:30	各6,770円		10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15			
		ジュニアトランポリン②	17:45~18:45			全8回										
	水	ジュニアバスケット（低学年）	17:00~18:00	8,470円	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/16	
		ジュニアバスケット（高学年）	18:10~19:25	10,560円		全10回										
	木	キッズ体操	15:45~16:45	各7,620円	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	12/17		
		ジュニア体操	16:45~17:45			全9回										
	金	ジュニアサッカー（低学年）	16:50~18:20	各7,590円	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）	10/30	11/6	11/13	11/27	12/18	12/25					
		ジュニアサッカー（高学年）	18:20~19:50			全6回										
研修室	水	キッズストリートダンス	16:00~16:55	各8,470円	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/16	
		ジュニアストリートダンス	17:00~17:55			全10回										
	木	キッズバレエ	15:45~16:40	各9,310円	身体のラインが見える動きやすい服装（できればレオタード）、髪は必ずまとめる、バレエシューズ、タオル、飲み物（水筒かペットボトル）	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
		ジュニアバレエ（低学年）	16:45~17:40			全11回										
ジュニアバレエ（高学年）	17:45~18:40															
屋外広場 研修室	土	走り方教室①（年長～小学2年生）	9:30~10:20	各5,920円	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル） 雨天時：室内履き	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12				
		走り方教室②（小学3年生～小学6年生）	10:30~11:20			全7回										

【教室名と内容】

教室名	内容
キッズ水泳	3歳以上のおむつが取れている未就学児を対象に楽しく遊びながら水に親しみ、水泳の基礎を身につけます。
キッズ・ジュニア水泳	4歳以上の幼児・小学生を対象に全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。
ジュニア水泳①	小中学生を対象に全く泳げないお子様から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。
ジュニア水泳②	小中学生でクロール・背泳ぎが12.5m以上泳げる子(グリスポ認定級11級以上)を対象に、技術の向上を目指しレベルに分けて練習を行います。
ジュニア水泳(上級)	4種目が泳げてタイムの記録を伸ばしたいお子様対象クラスです(グリスポ認定級2級以上)。50mコースを使って練習を行います。

【教室名と内容】

教室名	内容
キッズ運動力向上	4歳以上の未就学児を対象にした「体を動かすことを楽しむ」をメインテーマとした教室です。
ジュニア運動力向上	小学生を対象にした「体の動かし方や使い方を身につけ、運動に必要な基礎感覚」を養う教室です。
ジュニアトランポリン ①	小学生以上を対象に日本体操協会認定のバッジ検定(5～1級)に挑戦できるよう練習します。空中感覚や調整力を養います。
ジュニアトランポリン ②	
キッズストリートダンス	4歳以上の未就学児を対象に、ダンスの指導を行いリズム感を養います。たくさん踊ってダンスをマスターする教室です。
ジュニアストリートダンス	小学生を対象に、ダンスの指導を行いリズム感を養います。中学校で必修科目となったダンスを基礎から練習する教室です。
ジュニアバスケ(低学年)	個人スキルの向上に特化しているで、どのような状況にも対応でき、チームに所属している方も安心して通える教室です。
ジュニアバスケ(高学年)	

【教室名と内容】

教室名	内容
キッズバレエ	4歳以上の未就学児を対象にバレエの基礎となるストレッチやバーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。
ジュニアバレエ(低学年)	小学3年生以下を対象にバレエの基礎となるストレッチやバーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。
ジュニアバレエ(高学年)	小学4年生以上を対象にバレエの基礎となるストレッチやバーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。
キッズ体操	4歳以上の未就学児を対象に体操器具に触れ、運動機能の向上と、自立心・積極性・協調性を育成します。
ジュニア体操	小学生対象に体を動かす楽しさを学びます。体操器具を使用し、学校で習う種目を練習します。

【教室名と内容】

教室名	内容
ジュニアサッカー(低学年)	小学生3年生以下を対象にした教室です。体を動かす、ボールに慣れる、仲間と助け合うサッカーの基礎となる要素を学びます。
ジュニアサッカー(高学年)	小学生4年生以上を対象にした教室です。基礎的な技術(パス・コントロール・ドリブル)の練習やミニゲームを中心に行います。
走り方教室① (年長～小学2年生)	「走る」は全てのスポーツの基礎です。正しい走り方を中心に、様々なスポーツにチャレンジするための基礎運動能力と体力向上を目指します。
走り方教室② (小学3年生～小学6年生)	「正しく、速く走る」ことを指導します。すでにスポーツを始めているお子様のパフォーマンスアップはもちろん、学校行事や体育で活躍できるよう指導します。

## 10～12月定期教室（プール大人用）

場所	曜日	教室名	時間	受講料	持ち物	開催日程										
						10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15			
火		水中ウォーキング	10:00～10:50	各5,450円	水着・スイミングキャップ・タオル											
		成人水泳（初・中級）	11:00～11:50		水着・スイミングキャップ・タオル	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15			
		成人水泳（初・中級）	13:00～13:50		水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル											
		成人水泳（中級）	19:00～19:50			全8回										
水		成人水泳（初・中級）	10:00～10:50	各6,130円	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル											
		アクアピクス①	11:00～11:50		水着・スイミングキャップ・タオル	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/16		
		成人水泳（初・中級）	13:00～13:50		水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル											
		成人水泳（上級）	19:00～19:50			全9回										
		種目別水泳教室（クロール）	20:00～20:50		7,620円	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	全9回									
木		成人水泳（中・上級）	10:00～10:50	各6,130円	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル											
		水中ウォーキング	11:00～11:50		水着・スイミングキャップ・タオル	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		
		成人水泳（中・上級）	13:00～13:50		水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル											
		成人水泳（初・中級）	19:00～19:50			全9回										
金		成人水泳（初・中級）	10:00～10:50	各6,820円	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル											
		アクアピクス②	11:00～11:50		水着・スイミングキャップ・タオル	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	
		成人水泳（初・中級）	13:00～13:50		水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル											
		成人水泳（初級）	19:00～19:50			全10回										
		成人水泳（上級）	20:00～20:50			全10回										
土		種目別水泳教室（背泳ぎ）	10:00～10:50	6,770円	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			
		健康水中運動	11:00～11:50	5,450円	水着・スイミングキャップ・タオル	全8回										
日		成人水泳（初・中級）	10:00～10:50	各6,820円	水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	
		サンデー 健康水中運動	13:00～13:50		水着・スイミングキャップ・タオル	全10回										

【教室名と内容】

教室名	内容
水中ウォーキング	水中ウォーキング・ストレッチ・ジョギングなどを組合せながら楽しく運動していきます。
アクアビクス	音楽に合わせて全身を水中で動かしていくエクササイズです。
成人水泳(初級)	25mクロール・背泳ぎ習得が目標のクラスです。
成人水泳(中級)	クロール、背泳ぎの泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得が目標のクラスです。クロール及び背泳ぎを25m以上泳げる方が対象です。
成人水泳(上級)	4種目をそれぞれ25m以上泳げる方を対象に、泳力向上を目標とするクラスです。
種目別水泳教室(種目名)	1種目を集中して練習します。教室名の種目で12.5m以上泳げる方が対象です。
健康水中運動	体力の衰えや軽度の腰痛、膝痛の方に水中運動指導を実施します。野村医学博士による直接指導や体力測定を定期的実施します。
サンデー健康水中運動	体力の衰えや軽度の腰痛、膝痛の方に水中運動指導を実施します。体力測定を定期的実施します。



# 10~12月定期教室（フロア大人用）

場所	曜日	教室名	時間	受講料	持ち物	開催日程												
研修室	火	身体調整ストレッチ	10:00~10:55	各6,130円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマットかバスタオル	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15				
		キックボクシングエクササイズ	11:00~11:55			全9回												
		ダンススポーツ（社交ダンス）	13:00~13:55	5,920円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15						
		大人の為のバレエ教室	19:00~19:55	5,450円		全7回												
		マットサイエンス with ヨガ&ピラティス	20:00~20:55	6,130円		10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15					
								全8回										
	水	太極拳	13:00~13:55	各6,820円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマットかバスタオル	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15				
		バランスコンディショニング	14:00~14:55			全9回												
		シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/16			
		ベルビク・ストレッチ	20:00~20:55			全10回												
	木	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	9,310円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル) ヨガマットかバスタオル	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		
		シェイプアップヨガ	19:00~19:55	各6,820円		全11回												
		癒しヨガ	20:00~20:55			10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17			
							全10回											
	金	大人の為のバレエ教室	10:00~10:55	7,500円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		
整体ストレッチ		11:00~11:55	6,820円	全11回														
						全10回												

# 10~12月定期教室（フロア大人用）

場所	曜日	教室名	時間	受講料	持ち物	開催日程											
体育室	火	有酸素&ファンクショナルトレーニング	20:00~20:55	5,450円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15				
	全8回																
	木	ラージボール卓球教室（中級）	9:00~11:30	6,770円	卓球ラケット・運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	12/17				
全8回																	
		有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	6,130円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	12/17			
全9回																	
柔道場	水	ピラティス	10:00~10:55	6,820円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)・ヨガマットかバスタオル	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/16		
	全10回																
	木	ヨガ	10:00~10:55	各6,820円		10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		
		バルビック・ストレッチ	11:00~11:55			全10回											
金	リラックスヨガ	13:00~13:55	7,500円	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18			
全11回																	
剣道場	金	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	各7,500円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	
		初級ラテンエアロ	19:15~19:55														
		ズンバ	20:00~20:55														全11回
和室	木	やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:40	6,820円	運動着・室内履き・タオル・飲み物 (水筒かペットボトル)・ヨガマットかバスタオル	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		
全10回																	
和室	火	楽しく健康カラオケ教室	13:00~15:00	9,500円	室内履き・飲み物	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15			
	全9回																
	金	あなたにもできます津軽三味線教室	19:00~21:00	4,220円	室内履き 初回参加の方は、パチセットが必要です。 (4,150円) 三味線はお貸しいたします。 三味線の持ち出し希望の場合2,000円/月	11/13	11/27	12/11	12/25								
全4回																	

【教室名と内容】

曜日	教室名	内容
火	身体調整ストレッチ	肩・腰周りを中心に動かして、全身の筋肉をほぐしていきます。
	キックボクシングエクササイズ	キックボクシングの要素を取り入れたエクササイズです。
	ダンススポーツ(社交ダンス)	初心者向けの社交ダンス教室で、簡単なステップから丁寧に指導します。運動できる服装でOKです。
	大人の為のバレエ教室	バレエが初めての方でも大丈夫！ゆっくりと進めていきますので優雅に楽しく踊りましょう。
	マットサイエンス with ヨガ&ピラティス	体幹部を意識することで、身体を安定させ、姿勢の改善や健康増進を目指します。
	有酸素 &ファンクショナルトレーニング	シェイプアップを目的にした有酸素運動と、運動機能を高める筋力トレーニングを行います。
	楽しく健康カラオケ教室	発声・呼吸法の基礎から身に付けます。カラオケで楽しく歌いながら上達のコツを学び、ストレス解消にもつながります。

【教室名と内容】

曜日	教室名	内容
水	ピラティス	ひとつひとつのポーズを取り、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインを作ります。
	太極拳	中国で始められた拳法で、円を描くようなゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。
	バランスコンディショニング	医学的根拠に基づいた関節に負担のないトレーニングを行い、肩・膝・腰などの痛みを予防改善します。
	シェイプキックエクササイズ	キックボクシングの要素を取り入れた脂肪燃焼と筋力アップしていく有酸素系クラスです。
	ペルビック・ストレッチ	骨盤を支えている筋肉を動かす事によって、骨盤を正しい位置にリセットしていきます。

【教室名と内容】

曜日	教室名	内容
木	やさしいヨガと呼吸法	ゆったりとした呼吸と共に、関節や筋肉を丁寧にほぐしながらポーズをとっていきます。初心者の方を対象にしたやさしい内容ですので、体力に自信のない方、身体が硬いという方にオススメです。
	ヨガ	正しい呼吸法と一連のポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作っていきます。
	ペルビックストレッチ	骨盤を支えている筋肉を動かす事によって、骨盤を正しい位置にリセットしていきます。
	ハワイアンフラダンス	ハワイの海、空、自然、花の好きな女性を対象に、笑顔に躍ってリフレッシュを行っていきます。
	シェイプアップヨガ	一連のポーズで、筋肉や内臓といった深い層まで刺激し、健康で美しい身体を作ります。
	癒しヨガ	呼吸とポーズで身体を解きほぐし、1日の疲れを取っていきます。
	有酸素&コアトレーニング	シェイプアップ・筋力アップ・基礎代謝を向上させるトレーニングを行います。

【教室名と内容】

曜日	教室名	内容
金	有酸素&かんたん筋トレ	体力向上を目的とする有酸素運動と、誰でも簡単に行える筋力トレーニングを行います。
	大人の為のバレエ教室	バレエが初めての方でも大丈夫！ゆっくりと進めていきますので優雅に楽しく踊りましょう。
	整体ストレッチ	簡単なボディケアとストレッチで身体を整えます。現役整体師による日常でも役に立つストレッチ方法です。
	初級ラテンエアロ	ラテンの陽気なリズムに合わせ、ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクスクラスです。ゆっくりしたステップを習得していくクラスです。
	ズンバ	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。
	リラックスヨガ	ゆっくりした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。
	あなたにもできます津軽三味線教室	小学生から大人の方まで参加できる津軽三味線教室です。三味線はお貸しいたします。三味線の持ち出し希望の場合は2,000円/月。はじめての方はバチセット(4,150円)