

取手グリーンスポーツセンター 春期スポーツイベント

受付開始日 3月3日(日)10:00～先着受付(受講料を持参)

		日程	教室名	時間	料金	定員	対象	内容	場所
特別企画	プール	3月19日(火)	ビデオ撮影会① (DVDプレゼント付)	13:00～13:50	各1,540円	各5名	25m泳げる方	2種目泳法を選択して頂き水上・水中から撮影いたします。 後日DVDにして進呈いたします。	プール
		3月20日(水)	ビデオ撮影会② (DVDプレゼント付)						
		3月21日(木)	ビデオ撮影会③ (DVDプレゼント付)						
		3月26日(火)	ビデオ撮影会④ (DVDプレゼント付)	19:00～19:50					
		3月27日(水)	ビデオ撮影会⑤ (DVDプレゼント付)						
		3月28日(木)	ビデオ撮影会⑥ (DVDプレゼント付)						
子供向け	プール	3月21日(木)	ジュニア フィンスイム入門	15:00～15:50	820円	10名	小学生・中学生 ※バタ足で25m以上泳げる子	小・中学生を対象に、フィンを使用して、姿勢やキックの技術向上を目的として練習します。 ※濡れてもよい靴下をお持ち下さい。	プール
		3月27日(水) ～29日(金)	3日間集中！キッズ水泳	10:00～10:50	各2,460円 (3日間)	20名	3歳以上のおむつが取れている幼児	3歳以上のおむつが取れている幼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。※泳力テストはございません。	
			3日間集中！キッズ・ジュニア水泳	11:00～11:50		40名	4歳以上の幼児・小学生	4歳以上の幼児・小学生を対象に、水慣れから泳ぎづくりまで、泳力別に練習します。 ※泳力テストはございません。	
			3日間集中！ジュニア水泳	12:00～12:50		30名	小学生・中学生	小・中学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベル別に習得していきます。※泳力テストはございません。	
	3月26日(火) ～28日(木)	3日間集中！選手練習会①	14:00～16:00	各3,240円	20名	小学4年生以下	小学4年生以下で、競泳競技に携わっている方が対象です。競泳の技術力向上を目的として練習します。※希望者は、練習道具・ドリンクをご持参ください。		
		3日間集中！選手練習会②	16:00～18:00		10名	小学5年生～高校生	小学5年生から高校生までで、競泳競技に携わっている方が対象です。競泳の持久力向上を目的として練習します。※希望者は、練習道具・ドリンクをご持参ください。		
	フロア	3月19 ・26日(火)	キッズトランポリン	15:30～16:30	各1,640円	各20名	4歳以上の幼児	楽しくトランポリンを跳び、空中感覚や調整力を養います。	第1体育室
			ジュニアトランポリン	16:30～17:30			小学生		
		3月28日(木)	キッズなわとび教室	15:30～16:30	各820円	各20名	4歳以上の幼児	4歳以上の幼児対象に楽しくなわとびの跳ぶ方法を教えます。	
			ジュニアなわとび教室(低学年)	16:45～17:45			小学生(低学年)	小学生(1～3年生)対象になわとびの基礎など瞬発力を養います。	
大人向け	プール	3月20日(水)	背泳ぎフォーム改善	14:00～14:50	820円	各10名	16歳以上	16歳以上で、背泳ぎで25m以上泳げる方が対象です。楽に長く泳げるように、技術向上を目的として練習します。	プール
		3月21日(木)	クロールフォーム改善	14:00～14:50	820円			16歳以上で、クロールで25m以上泳げる方が対象です。楽に長く泳げるように、技術向上を目的として練習します。	
		3月22日(金)	フィンスイム入門	10:00～10:50	820円			16歳以上で、バタ足で25m以上泳げる方が対象です。フィンを使用して、姿勢やキックの技術向上を目的として練習します。 ※濡れてもよい靴下をご持参下さい。	
		3月20日(水) ～22日(金)	3日間集中！平泳ぎ	11:00～11:50	各2,460円 (3日間)			平泳ぎ初心者から熟練の方まで、技術習得を目的として、3日間で計画的に練習します。 クロールを25m以上泳げる方が対象です。	
	3日間集中！バタフライ		19:00～19:50	バタフライ初心者から熟練の方まで、技術習得を目的として、3日間で計画的に練習します。 クロールを25m以上泳げる方が対象です。					
	フロア	3月22日(金)	筋力アップ体操	13:30～14:30	各660円	各20名	65歳以上	積極的に筋カトレーニングを行いたい方に、道具を使ってより筋力強化していきます。	研修室
		3月26日(火)	ロコモ予防体操	13:30～14:30				簡単な体操で足腰を鍛えましょう。	

※お電話でのお申し込み、ご予約は出来ません。

※募集定員より大幅に少ないときはやむを得ず中止になる場合があります。

※対象は教室の参加に何ら支障がなく、グループ練習が可能な方になります。