

# 取手グリーンスポーツセンター 冬季スポーツイベント

受付開始日 12月1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		
子供向け	12月18日(水)～20日(金)	3日間集中 キッズ水泳 ①	15:00～15:50	2,510円(3回)	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。泳カテストはございません。	プール		
		3日間集中 ジュニア水泳 ①	16:00～16:50	2,510円(3回)	30名	小学生・中学生	小・中学生を対象に泳カレベルに分けて、基本から習得していきます。泳カテストはございません。			
		<b>New!</b> 3日間集中 ジュニア上級コース冬季練習会	17:00～17:50	2,510円(3回)	30名	小学生・中学生	泳カレベル向上を目的とした集中練習会です。4種目をそれぞれ50m以上泳げる方が対象です。			
	12月25日(水)～27日(金)	3日間集中 キッズ水泳 ②	15:00～15:50	2,510円(3回)	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。泳カテストはございません。			
		3日間集中 ジュニア水泳 ②	16:00～16:50	2,510円(3回)	30名	小学生・中学生	小・中学生を対象に泳カレベルに分けて、基本から習得していきます。泳カテストはございません。			
	12月25日(水)	ジュニア1日集中特訓 (クロール)	17:00～17:50	830円	10名	小学生以上でクロールが15m以上泳げる方	1日限定でクロールを集中して練習します。小学生以上で認定級11級以上、又はクロールで15m以上泳げる方が対象です。			
	12月26日(木)	ジュニア1日集中特訓 (フィンスイム入門)	17:00～17:50	830円	10名	小学生・中学生	フィンを使用して普段体感できないスピード感や楽しさを体験できます。小・中学生が対象です。			
	12月27日(金)	ジュニア1日集中特訓 (平泳ぎ)	17:00～17:50	830円	10名	小学生以上で平泳ぎが15m以上泳げる方	1日限定で平泳ぎを集中して練習します。小学生以上で認定級5級以上、又は平泳ぎで25m以上泳げる方が対象です。			
	フロア	12月24日(火)	ジュニアクリスマスイベント	15:30～17:30	1,100円	100名	小学生		クリスマス特別イベント開催！取手にグリスボサンタが舞い降りる！？チームに分かれてリレーや、ボールを使って皆で楽しくレクリエーションをしよう！！楽しく盛り上がること間違いなし！！お友達を誘って参加してね	第1体育室
		12月25日(水)	キッズ跳び箱・鉄棒教室	15:30～16:30	各830円	各20名	4歳以上の幼児		跳び箱・鉄棒が苦手な子を対象に、跳び箱と鉄棒が上手くなるコツを教えます。	第1体育室
ジュニア跳び箱・鉄棒教室			16:45～17:45	小学生						
12月26日(木)		キッズバレエ	15:45～16:45	各830円	各12名	4歳以上の幼児	4歳以上の幼児を対象に、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つけます。	研修室		
		ジュニアバレエ	16:45～17:45			小学生	小学生を対象に、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つけます。			
		キッズトランポリン	15:30～16:30	各830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	16:45～17:45	小学生							
フロア	12月24日(水)	キックボクシングエクササイズ	11:00～11:55	680円	30名	16歳以上	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。	研修室		
		大人の為のバレエ教室	19:00～19:55	680円	12名		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	20:00～20:55	680円	30名		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。			
	12月25日(水)	太極拳	13:00～13:55	680円	20名		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。	研修室		
		バランスコンディショニング	14:00～14:55	680円	20名		医学的根拠に基づいた間接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	19:00～19:55	680円	20名		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。			
	12月26日(木)	伝統ヨガDX	9:30～10:45	850円	30名		姿勢・呼吸法から瞑想まで初めての方でも、運動が苦手な方でも安心して参加できる内容となっております。	柔道場		
		骨盤調整スペシャル	11:00～12:15	850円	30名		筋膜をほぐし骨盤周りの調整、骨盤を活性化するウォーキング・脚のトリートメントを行ないます。膝下が出せるウエア・フェイスタオルをお持ちください。			
		シェイプアップヨガ	19:00～19:55	680円	20名		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。		研修室	
		癒しヨガ	20:00～20:55	680円	20名		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。			
12月27日(金)	有酸素&かんたん筋トレ	10:00～10:55	680円	20名	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。	剣道場				
	大人の為のバレエ教室	10:00～10:55	680円	12名	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。	研修室				
	ズンバ	20:00～20:55	680円	30名	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。	剣道場				
プール	12月17日(火)～19日(木)	大人短期水泳教室(綺麗に平泳ぎ)	10:00～10:50	2,510円(3回)	8名	16歳以上で平泳ぎが15m以上泳げる方	平泳ぎのキックと水の掻き方、腕とキックのタイミングを中心に練習していきます。	プール		
		冬季特別プライベートレッスン	13:00～13:50	1名2,090円 2名3,140円 3名4,170円	1～3名	小学生以上	一人ひとりの目的に合わせたマンツーマンレッスンを行ないます。 ※3日間連続ではございません。1日1枠 12/17,18,19の計3枠となります。(1人1枠)			
		大人短期水泳教室(綺麗に背泳ぎ)	19:00～19:50	2,510円(3回)	8名	16歳以上で背泳ぎが15m以上泳げる方	背泳ぎの水の掻き方、腕とキックのタイミングを練習していきます。			
	12月25日(水)～27日(金)	大人短期水泳教室(初級クロール)	11:00～11:50	2,510円(3回)	8名	16歳以上で浮き身が出来る方	クロールのキック、水の掻き方から呼吸のしかたの基本を中心に練習をしていきます。			
	12月24日(火)～26日(木)	パーソナルビデオレッスン	13:00～13:50	2,090円	各1名	16歳以上	ご希望の泳法をビデオ撮影し、その映像を観ながら泳法指導を行ないます。 ※3日間連続ではございません。1日1枠 DVDなし			
	12月24日(火)	成人1日集中特訓(25mバタフライに挑戦)	19:00～19:50	830円	8名	16歳以上でバタフライが15m以上泳げる方	1日限定でバタフライのタイミングを中心に、腕の回し方、うねりとキックを練習していきます。			
	12月25日(水)	成人 水中健康運動	19:00～19:50	830円	8名	16歳以上	1日限定で水中歩行、ストレッチ、ジョギング、リラクゼーションなど水の特性を活かしながら運動していきます。			
	12月26日(木)	成人1日集中特訓(クロールで50m以上に挑戦)	19:00～19:50	830円	8名	16歳以上でクロールが25m以上泳げる方	1日限定でクロールで50m～100mの完泳を目標に練習していきます(ターン付)。水泳教室中級以上、又はクロールで25～50m以上泳げる方が対象です。			

※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お方になります。