

第2期 大人向け定期教室

定期教室は回数で設定された教室です。期・曜日・各教室により回数が異なります。また、回数単位の料金が必要となります。1年を通じて3期に分けて参加者を募集します。今回は第2期の申し込みとなります。
【対象】16歳以上で、教室の参加に何ら支障はなく、グループ練習が可能なお方。 ※体調に不安のある方は、スタッフにご相談ください。
★1時預かりご利用いただけます。 どんぐり保育園 取手市医師会敷地内 TEL 0297-70-2522
●第2期定期教室ご参加で取手市内在住の方 ●満1歳から就学前のお子様がいる保護者の方

曜 日		教 室 名	時 間	一 括 料 金	定 員	教 室 内 容	日 程
火	水	水中ウォーキング	10:00～10:50	各9,360円(14回)	25名	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。	9/4・11・18・25, 10/2・9・16・23・30, 11/6・13・20・27, 12/4
		成人水泳 (初・中級)	11:00～11:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
		成人水泳 (初・中級)	13:00～13:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
		成人水泳 (中級)	19:00～19:50		10名	中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
水	木	成人水泳 (初・中級)	10:00～10:50	各9,360円(14回)	10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	9/5・12・19・26, 10/3・10・17・24・31, 11/7・14・21・28, 12/5
		アクアビクス①	11:00～11:50		30名	リズムに合わせて全身を水中で動かしていくダンスエクササイズです。運動強度★★	
		成人水泳 (初・中級)	13:00～13:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
		成人水泳 (上級)	19:00～19:50		20名	上級目標・・・中・上級者を対象に50mを使い4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	
木	金	種目別水泳教室 (平泳ぎ)*①	20:00～20:50	11,520円(14回)	10名 15名	1期ごとに一つの種目にに対し、集中して練習を行います。今期は平泳ぎを行います。対象は平泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	9/6・13・27, 10/4・11・18・25, 11/1・8・15・22・29, 12/6・13
		成人水泳 (中・上級)	10:00～10:50		10名 15名	中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得 上級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	
		水中ウォーキング	11:00～11:50		25名	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。	
		成人水泳 (中・上級)	13:00～13:50		10名 15名	中級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	
金	土	成人水泳 (初・中級)	19:00～19:50	各9,360円(14回)	10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	9/7・14・21・28, 10/5・12・19・26, 11/2・9・16・30, 12/7・14
		アクアビクス②	11:00～11:50		30名	リズムに合わせて全身を水中で動かしていくダンスエクササイズです。運動強度★★～★★★★	
		成人水泳 (初・中級)	13:00～13:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
		成人水泳 (初・中級)	19:00～19:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
土	日	成人水泳 (上級)	20:00～20:50	各9,360円(14回)	10名	上級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	9/1・8・15・29,10/6・13・20, 11/10・17・24, 12/1・8・15・22
		種目別水泳教室 (平泳ぎ)*①	10:00～10:50		10名	1期ごとに一つの種目にに対し、集中して練習を行います。今期は平泳ぎを行います。対象は平泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	
		健康水中運動	11:00～11:50		20名	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、体力測定を定期的に実施します。	
		成人水泳 (初・中級)	13:00～13:50		20名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
火	水	サンデー健康水中運動	10:00～10:50	各9,360円(14回)	20名	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。体力測定を定期的に実施します。	9/1・8・15・29,10/6・13・20, 11/10・17・24, 12/1・8・15・22
		身体調整ストレッチ	11:00～11:55		30名	肩・腰を中心に動かして、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	13:00～13:55		30名	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)	19:00～19:55		20名	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。	
水	木	大人の為のバレエ教室	10:00～10:55	各9,360円(14回)	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。	9/4・11・18・25, 10/2・9・16・23・30, 11/13・20・27, 12/4・18
		マットサイエンスwith ヨガ&ピラティス	13:00～13:55		25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。	
		有酸素&ファンクショナルトレーニング	19:00～19:55		20名	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。	
		ピラティス	20:00～20:55		30名	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。	
木	金	太極拳	10:00～10:55	各9,360円(14回)	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。	9/5・12・19・26,10/3・10・17・24・31, 11/14・21・28,12/5・19
		バランスコンディショニング	13:00～13:55		20名	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	19:00～19:55		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。	
		ペルビック・ストレッチ	20:00～20:55		20名	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。	
火	水	やさしいヨガと呼吸法	9:00～9:40	各8,690円(13回)	10名	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。	9/6・13・27, 10/11・18・25, 11/1・8・22・29, 12/6・13・20
		ヨ ガ	10:00～10:55		30名	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	11:00～11:55		30名	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。	
		産後 骨盤エクササイズ	12:00～12:50		20組	お子様を横に産後のお母様の歪んだ骨盤を調整してまいります。※お母様1人に対してお子様1人の参加になります。	
水	木	ハワイアンフラダンス	13:00～13:55	各8,690円(13回)	20名	ハワイの海、空、自然、花の好きな女性を対象に、笑顔で躍ってリフレッシュを行っていきます。	9/6・13, 10/4・11・18・25, 11/1・8・15・22・29, 12/13・20
		シェイプアップヨガ	19:00～19:55		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。	
		癒しヨガ	20:00～20:55		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。	
		初級 バドミントン NEW ☆	9:30～11:30		20名	バドミントンの初心者から初級者を対象にラケットのにぎり方、ストロークの打ち方、ラリー等練習していきます。	
木	金	有酸素&コアトレーニング ☆	20:00～20:55	各8,690円(13回)	20名	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。	9/20・27・10/4・18・25, 11/1・15・29
		有酸素&かんたん筋トレ	10:00～10:55		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。	
		大人の為のバレエ教室	10:00～10:55		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。	
		整体ストレッチ	11:00～11:55		20名	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法です。	
金	土	ボディメンテナンス骨盤体操	19:00～19:55	各8,020円(12回)	20名	身体のストレスからの開放、骨盤体操、ストレッチ、腰痛膝痛予防と改善、リラクゼーションの呼吸法を身につけます。	9/7・14・21・28, 10/5・26, 11/2・9・16・30, 12/14・21
		ズンバ	20:00～20:55		20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。	
		産後ヨガ	12:00～12:50		20組	※お子様を横に産後のお母様の体調を整えていきます。※お母様1人に対してお子様1人の参加になります。	
		リラックスヨガ	13:00～13:55		20名	ゆっくりと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。	
土	日	初級者 卓球 ☆	13:00～14:15	各8,220円(10回)	20名	卓球初心者からブランクのある方、フォア打ち、ショート、切替、フットワーク等の基本打法を練習していきます。	9/7・14・21, 10/5・26, 11/2・9・16・30,12/21
		中級者 卓球 ☆	14:15～15:30		20名	卓球経験者対象に、ラリー・フットワークや、多種サービス・カット等の打法を練習していきます。	

●プール ●心療室 ●体育室 ●柔道場 ●剣道場 □弓道場 ◇和室 ※1内容が変更になりました。 ※表示価格はすべて税込です。

第2期 子ども向け定期教室



曜 日		教 室 名	時 間	一 括 料 金	定 員	教 室 内 容	日 程
火	水	キッズ水泳	15:00～15:50	各11,520円(14回)	20名	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。	9/4・11・18・25, 10/2・9・16・23・30, 11/6・13・20・27, 12/4
		キッズ・ジュニア水泳	16:00～16:50		40名	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	17:00～17:50		40名	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、レベルに分けて、基本から習得していきます。	
		ジュニア水泳②	18:00～18:50		20名	小中学生を対象にクロール・背泳ぎ12.5m以上泳げる子(グリスボ認定級1級以上)で技術の向上を目指す子、レベルに分けて、技術習得していきます。	
水	木	キッズ水泳	15:00～15:50	各11,520円(14回)	20名	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。	9/5・12・19・26, 10/3・10・17・24・31, 11/7・14・21・28, 12/5
		キッズ・ジュニア水泳	16:00～16:50		40名	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	17:00～17:50		40名	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、レベルに分けて、基本から習得していきます。	
		ジュニア水泳 (上級)	18:00～18:50		20名	4種目が泳げてタイムの記録を伸ばしたい子対象クラスです。グリスボ認定級2級以上の子が対象です。50mコースを使って練習を行います。	
木	金	キッズ水泳	15:00～15:50	各11,520円(14回)	20名	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。	9/6・13・27, 10/4・11・18・25, 11/1・8・15・22・29, 12/6・13
		キッズ・ジュニア水泳	16:00～16:50		40名	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	17:00～17:50		40名	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、レベルに分けて、基本から習得していきます。	
		ジュニア水泳 (上級)	18:00～18:50		20名	4種目が泳げてタイムの記録を伸ばしたい子対象クラスです。グリスボ認定級2級以上の子が対象です。50mコースを使って練習を行います。	
土	日	キッズ水泳	14:00～14:50	各11,520円(14回)	30名	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。	9/7・14・21・28, 10/5・12・19・26, 11/2・9・16・30, 12/7・14
		ジュニア水泳①	15:00～15:50		50名	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、レベルに分けて、基本から習得していきます。	
		キッズ水泳	11:00～11:50		30名	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。	
		ジュニア水泳①	12:00～12:50		50名	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、レベルに分けて、基本から習得していきます。	
火	水	キッズ運動苦手克服 ☆	15:30～16:30	各11,520円(14回)	20名	4歳以上の幼児の運動苦手な子を対象にいろいろな道具を使い運動神経を養います。	9/4・11・18・25, 10/2・9・16・23・30, 11/13・20・27, 12/4・18
		ジュニア運動苦手克服 ☆	16:30～17:30		20名	小学生の運動苦手な子を対象にいろいろな道具を使い運動神経を養います。	
		ジュニアアトランポリン① ☆	16:30～17:30		12名	小学生以上を対象に日本体操協会認定のバッジ検定(5級・4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。	
		ジュニアアトランポリン② ☆	17:45～18:45		20名	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。	
水	木	親子ピクス	11:00～11:50	各14,400円(14回)	20組	1歳～3歳以下のお子様とその親を対象に、歩く、走る等の運動促進とママとの触れ合いを通して言葉への興味も引き出します。ママは育児に必要な体力作りの為の有酸素運動やストレッチ等を行います。	9/5・12・19・26,10/3・10・17・24・31, 11/14・21・28,12/5・19
		キッズストリートダンス	16:00～16:55		12名	4歳以上の幼児を対象に、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しよう。DAS指導による教室です。	
		ジュニアストリートダンス	17:00～17:55		20名	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しよう。DAS指導による教室です。	
		ジュニアバスケット(低学年)	17:00～18:00		20名	bJアカデミーによるバスケットボール教室です。学年に合わせたスキルアッププログラムを導入して個人スキルの向上に特化しているもので、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ます。はじめての方はバスケットボール(2,916円税込)の購入費がかかります。	
木	金	ジュニアバスケット(高学年)	18:10～19:25	各14,400円(14回)	20名	【対象】低学年:小学1～3年生/高学年:小学4～6年生/中学生	9/5・12・19・26, 10/3・10・17・24・31, 11/14・21・28, 12/5・19
		ジュニアユースバスケット(中学生)	19:30～20:45		20名		
		キッズバレエ	15:45～16:40		12名	4歳以上の幼児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。	
		ジュニアバレエ (低学年)	16:45～17:40		12名	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つけます。	
金	土	ジュニアバレエ (高学年)	17:45～18:40	各9,870円(12回)	12名	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つけます。	9/6・13・20・27, 10/4・18・25, 11/1・15・29,12/13・20
		キッズ体操	15:45～16:45		30名	4歳以上の幼児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	16:45～17:45		30名	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。	
		育成体操 ※2	17:45～19:45		20名	競技会での上位入賞を目指し、専門的な練習、基礎体力作りや柔軟性を高めます。コントロールテスト合格者対象クラスです。	
土	日	キッズサッカー	15:40～16:40	各12,340円(10回)	20名	4歳以上の幼児を対象につくばFCによるサッカー教室です。『サッカーを楽しむこと』をメインテーマとして行います。	9/7・14・21, 10/5・26, 11/2・9・16・30, 12/21
		ジュニアサッカー(低学年)	16:50～18:20		25名	小学生3年生以下を対象につくばFCによるサッカー教室です。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)	18:20～19:50		25名	小学生4年生以上を対象につくばFCによるサッカー教室です。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)	9:30～10:20		16名	「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。	
日	月	走り方教室② (小学3年生～小学6年生)	10:30～11:20	各6,580円(8回)	16名	「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。	9/15・29,10/6, 11/17・24, 12/1・15・22

●プール ●心療室 ●体育室 ●柔道場 ●剣道場 □弓道場 ◇和室 ▲屋外芝生広場(雨天時研修室) 幼児(キッズ)クラスは満年齢にてお申し込みください。
※2 育成体操への参加資格を得るための「育成体操コントロールテスト」は8月9日(木) 18:00～ 料金510円。事前申込が必要です。

曜 日		教 室 名	時 間	一 括 料 金	定 員	教 室 内 容	日 程
大 人 子ども	火	楽しく健康に ボイストレーニング&カラオケ教室	13:00～15:00	13,370円(13回)	20名	ボイストレーニングで発声・呼吸法の基礎から身につけます。 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。	9/4・11・18・25、10/2・16・23・30、 11/13・20・27、12/4・18
	水	着付教室（初級・中級）	10:00～12:00	13,370円(13回)	20名	初級：ゆめたから街着まで自分で着れるようになりやすく指導いたします。半巾帯・名古屋帯・袋帯が縫えるようになります。 中級：着付け経験者を対象に振袖の帯結び、変わり結びを指導いたします。	9/5・12・19・26、10/3・10・17・24・31、 11/21・28、12/5・19
	金	あたたかにもできず 津軽三味線教室	19:00～21:00	8,220円(8回)	20名	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。三味線はお買いいたします。 三味線の持ち出し希望の参加費2,000円/月。はじめての方はバセット(4,150円)が必要になります。	9/21・28・10/12・26、 11/19・30、12/7・21