

屋外

- 流水プール
周長150m／水深1m
- 子どもプール
水深45cm

■遊水プール（夏期のみ）

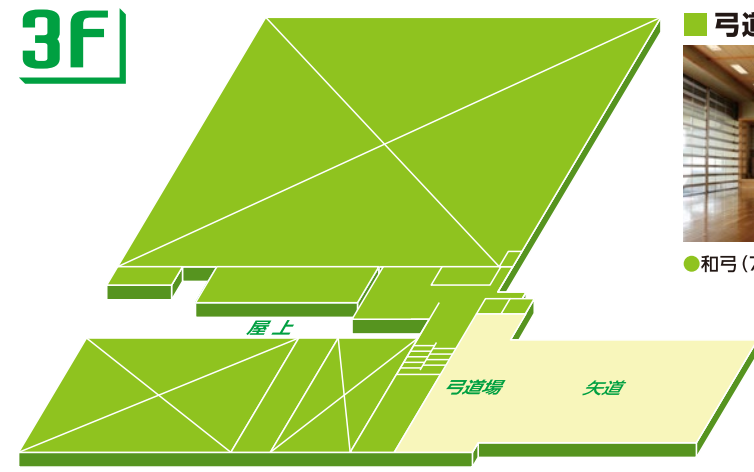


■アスレチック広場

- ジャンボスライダー1基



3F



■弓道場



- 和弓（7人立）

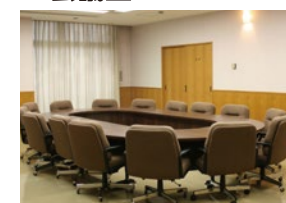
■研修室AB（2室）



■和室（2室）



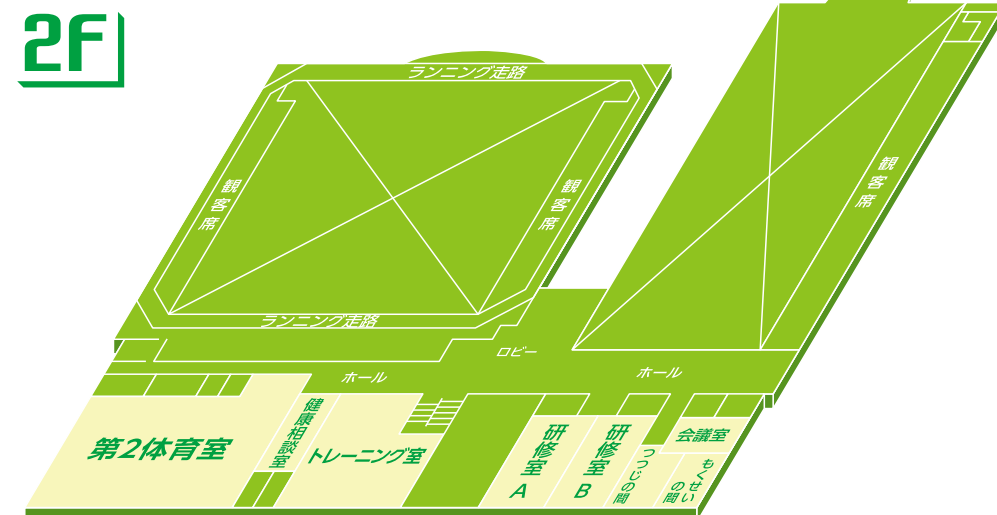
■会議室（1室）



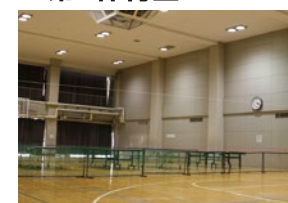
■健康相談室



2F

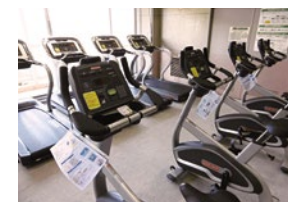


■第2体育室



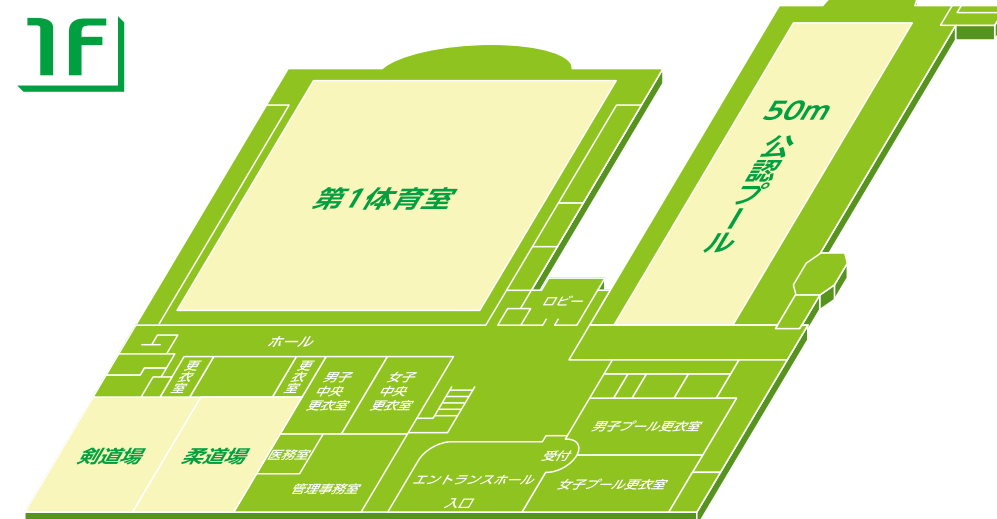
- バスケットボール（1/3面）
- バドミントン（2面）
- 卓球（5台）

■トレーニング室

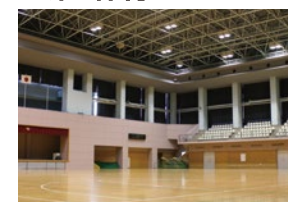


- ウェイトトレーニング器具
- 有酸素トレーニング器具
- フリーウェイト器具
- ボルダリング

1F

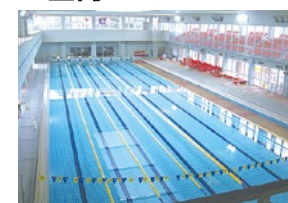


■第1体育室



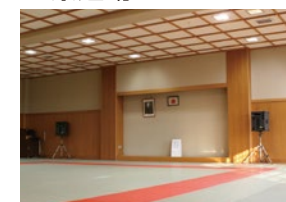
- バスケットボール（2面）
- バレーボール（3面）
- バドミントン（10面）
- 卓球（35台）
- フットサル（1面）
- ハンドボール（1面）

■室内プール

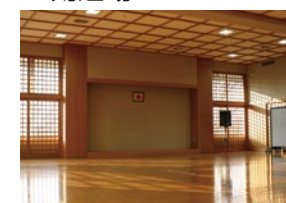


- 50m 8コース
（公財）日本水泳連盟公認
水深1.2m～1.5m

■柔道場（1面）



■剣道場（1面）



団体利用のご案内

体育室、室内プール、弓道場、剣道場、武道場、会議室等は貸切による利用が可能です。団体等での研究会やスポーツ大会等で有効にご活用ください。はじめに施設にて団体登録が必要になります。詳しくはお問い合わせください。

個人利用のご案内

気軽にスポーツを楽しみたいという方のために、体育室・プール・トレーニング室などを解放しています。はじめてスポーツする方もお気軽にどうぞ。

※取手市民（在住・在勤・在学）および我孫子市民以外の方のご利用料金は5割増しになります。※団体利用につきましては、直接受付にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

市内料金でご利用されるときは、市民カード及び住所、在勤証明、学生証明の確認できるものを提示ください。

室内50mプール



- 一般：380円 ●小・中学生、65歳以上：120円
- 【利用時間】9:00～22:00

トレーニング室



- 380円（16歳以上／1回）
- 1ヶ月定期券：3,800円
- 【利用時間】9:00～22:00

第2体育室

- 一般：360円 ●小・中学生：120円
- ※この施設は時間ごとに料金がかかります。
- 卓球（5台） ●バスケットボール（1/3面）
- バドミントン（1面）
- ※両面とも同一種目が入ることがあります。
- 【利用時間区分】
- 9:00～12:00 12:00～15:00
- 15:00～18:00 18:00～21:00

健康相談 ●無料（30分）

- 【利用時間】第1・3土曜日 10:00～13:00
- ※事前の申し込みが必要になります。電話予約可。
- サundeスポーツ健康相談
- こども運動相談（3歳～12歳）
- 各500円（30分）
- 【利用時間】毎週日曜日 9:00～12:00
- ※事前の申し込みが必要になります。電話予約可。

第1体育室

- 柔道場／剣道場／弓道場
- 一般：360円 ●小・中学生：120円
- ※この施設は時間ごとに料金がかかります。
- ※団体利用がない場合に個人利用可能です。
- 【利用時間区分】
- 9:00～12:00 12:00～15:00
- 15:00～18:00 18:00～21:00

※利用時間区分及び利用料金につきましては、直接受付にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【開館時間】9:00～22:00

室内プール・トレーニング室 9:00～22:00
その他の施設 9:00～12:00/12:00～15:00/15:00～18:00/18:00～21:00
※団体利用につきましては、直接受付にお問い合わせください。

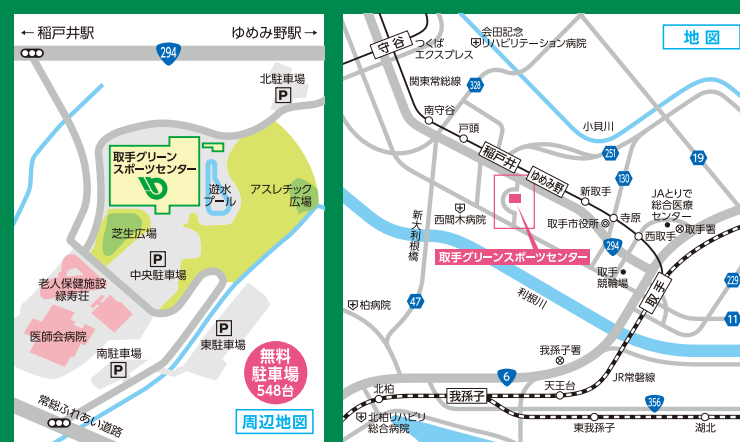
【休館日】毎週月曜日 ※夏期期間（7月21日～8月31日）除く

年末年始（12月29日～1月3日）／施設点検日（不定期）

TEL 0297-78-9090

ホームページ <http://www.toride-green-spocen.com>

- アクセス
- JR常磐線「取手駅」より「スポーツセンター」行き 路線バスで15分
 - 関東鉄道常総線「稲戸井駅」「ゆめみ野駅」下車 徒歩15分程度
 - 関東鉄道常総線「戸頭駅」「稲戸井駅」「ゆめみ野駅」「新取手駅」よりコミュニティバス（西部ルート）



2019年
9月スタート!

第2期定期教室 子ども参加者 大募集!!

詳しくは中面をご覧ください

取手グリーン スポーツセンター



遊水プール
9:00～17:00

8月31日(土)まで
休まずオープン!

有酸素マシン・筋カトレーニングマシン多数設置!! 充実のラインナップ!!

有酸素マシン19台 筋カトレーニングマシン8台 ストレッチマシン3台



トレーニング室・ プールショートプログラムも

ストレッチ・コアトレ・ストレッチボール・
初めての水泳・平泳ぎのキックなど 週30本以上開催!!

●日程はホームページ、館内掲示物をご覧ください。

体組成計・体力年齢測定できます!!

ご自身の筋肉量、身体バランス等を
測定しデタ化できます。

体組成計測定／1回300円
肺年齢測定／1回300円
体力年齢測定（体組成計も含む）／1回1,000円



【個人情報保護方針】TAC・HBS・アグライブリー・力同業連合は、ご利用者様からお預かりした個人情報について、その重要性を認識し、個人情報の漏洩を防止し、その適切な管理を確保するとともに、次の通り個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ正当な手段により行います。②お預かりした個人情報（以下、個人情報）は、本方針の範囲内で利用します。③個人情報提供を要する場合は、個人情報の提供、保管、取扱い及び開示の旨を明示し、提供しない場合は、当該情報は当事業に利用されず、（個人情報提供に同意する法律）に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人情報データを開示（訂正・削除）することを請求することが出来ます。④個人情報保護方針及び個人情報提供に関するお問い合わせは「取手グリーンスポーツセンター」住所〒302-0032 取手市野々井1299番地 TEL:0297-78-9090 開館時間9:00～22:00 までお願いいたします。＊表示価格はすべて税込です。

第2期 (9月～12月) 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る方。 ※体調に不安のある方は、スタッフにご相談ください。

曜日	教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	日程
火	水中ウォーキング	10:00～10:50		30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 (初・中級)	11:00～11:50	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	9/3・10・17・24、 10/1・8・15・22・29、 11/5・12・19・26、 12/3
	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	成人水泳 (初・中級)	10:00～10:50		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	
	アクアビクス①	11:00～11:50	各9,360円(14回)	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★★★	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)	13:00～13:50		10名・10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	種目別水泳教室 (背泳ぎ)※1	20:00～20:50	11,520円(14回)	10名	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今回は背泳ぎを行います。背泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	
	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	各9,360円(14回)	30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。	9/5・12・19・26、 10/3・10・17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5
	成人水泳 (中・上級)	13:00～13:50		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。	
金	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	
	成人水泳 (初・中級)	10:00～10:50		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	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6
	アクアビクス②	11:00～11:50	各9,360円(14回)	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★★～★★★	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6
	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	
土	成人水泳 (初級)	19:00～19:50		10名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6
	種目別水泳教室 (バタフライ)※1	19:00～19:50	11,520円(14回)	10名	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今回はバタフライを行います。バタフライが12.5m以上泳げる方が対象です。	
	成人水泳 (上級)	20:00～20:50	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。	
	種目別水泳教室 (平泳ぎ)※1	10:00～10:50	9,870円(12回)	10名	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今回は平泳ぎを行います。平泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	9/7・14・21、 10/5・12・19、 11/2・9・16・30、12/7・21
日	健康水中運動	11:00～11:50	8,020円(12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。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。	9/1・29・10・13・20・27、 11/3・10・17・24、 12/1・8・15・22
	成人水泳 (初・中級)	10:00～10:50		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	
	サンデー健康水中運動	13:00～13:50	各8,690円(13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。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。	
	身体調整ストレッチ	10:00～10:55	各9,360円(14回)	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。	9/3・10・24、 10/1・8・15・22・29、 11/5・12・19・26、12/3・17
火	キックボクシングエクササイズ	11:00～11:55		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。	9/3・10・24、 10/1・8・15・22・29、 11/5・12・19・26、12/3・17
	ダンススポーツ (社交ダンス)	13:00～13:55	11,520円(14回)	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。	9/3・10・17・10/1・8・15・22・29、 11/5・12・19・26、12/3・17
	大人の為のバレエ教室	19:00～19:55		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。	9/3・10・17・24、 10/1・8・15・22・29、 11/5・12・19・26、 12/3・17
	マットサイエンスwith ヨガ&ピラティス	20:00～20:55	各10,020円(15回)	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。	9/5・12・26、 10/3・17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19
水	有酸素&ファンクショナルトレーニング	20:00～20:55		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。	9/4・11・18・25、10/2・9・16・23・30、 11/6・13・20・27、12/4・18
	ピラティス	10:00～10:55	10,020円(15回)	30名	一つ一つのポーズを取り、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。	9/4・11・18・25、10/2・9・16・23・30、 11/6・13・20・27、12/4・18
	太極拳	13:00～13:55	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。	9/4・11・18・25、 10/2・9・16・23・30、 11/6・13・20・27、12/4・18
	バランスコンディショニング	14:00～14:55	各10,020円(15回)	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。	9/4・11・18・25、 10/2・9・16・23・30、 11/6・13・20・27、12/4・18
木	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。	9/4・11・18・25、 10/2・9・16・23・30、 11/6・13・20・27、12/4・18
	ペルビック・ストレッチ	20:00～20:55	9,360円(14回)	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。	9/4・11・18・25、10/2・9・16・23・30、 11/6・13・20・27、12/4・18
	やさしいヨガと呼吸法	9:00～9:40		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。	9/5・12・26、 10/3・17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19
	ヨガ	10:00～10:55	各9,360円(14回)	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。	9/5・12・26、 10/3・17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19
金	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。	9/5・12・26、 10/3・17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19
	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。	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6・13・20
	ハワイアンフラダンス	13:00～13:55	10,690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ます。	9/5・12・19、10/3・10・17・24・31、 11/14・21・28、12/5・12・19
	シェイプアップヨガ	19:00～19:55	各10,020円(15回)	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。	9/5・12・19、 10/3・10・17・24・31、 11/7・14・21・28、12/5・12・19
土	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。	9/5・12・19、10/3・10・17・24・31、 11/7・14・21・28、12/5・12・19
	ラージボール卓球教室 (中級) ☆	9:00～11:30	9,870円(12回)	10名	ラージボール卓球経験者を対象に、多種サービス・カット等の打法を練習します。大会出場している方やこれから大会出場を目標としている方が対象です。	9/5・12・10・3・10・24・31、 11/7・14・21・28、12/5・12・19
	有酸素&コアトレーニング ☆	20:00～20:55	9,360円(14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。	9/5・12・26、10/3・10・24・31、 11/7・14・21・28、12/5・12・19
	有酸素&かんたん筋トレ	10:00～10:55	10,690円(16回)	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。	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6・13・20
日	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。	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6・13・20
	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。	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6・13・20
	初級ラテンエアロ NEW	19:00～19:55	各9,360円(14回)	20名	ラテンの陽気なリズムに合わせて、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。ゆっくりステップを習得していくクラスです。	9/6・20・27、 10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/13・20
	ズンバ	20:00～20:55		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。	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6・13・20
金	産後ヨガ	12:00～12:50	各10,020円(15回)	20組	お子様を横に産後のお母様の出産後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。	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、12/6・13・20
	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。	9/6・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・15・29、12/6・20
	初級者 卓球	13:00～14:15	9,050円(11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、初級、フットワーク等の基本打法を練習していきます。	9/6・20・27、10/4・11・18・25、 11/1・15・29、12/6・20

○プール ♥研修室 ☆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 (9月～12月) 子ども向け定期教室

子ども向け

フットボール

曜日	教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	日程	
火	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。	9/3・10・17・24、 10/1・8・15・22・29、 11/5・12・19・26、 12/3	
	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、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、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、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、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以上泳げるお子様(グリスが認定級1級以上)で技術の向上を目指すお子様、レベルに分けて、技術習得していきます。		
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、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、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、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、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お子様を対象としたクラスです。グリスが認定級2級以上のお子様対象です。50mコースを使って練習を行います。		
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、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、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、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、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お子様を対象としたクラスです。グリスが認定級2級以上のお子様対象です。50mコースを使って練習を行います。		
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・20・27、 10/4・11・18・25、 11/1・8・15・22・29、 12/6	
	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、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、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、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、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お子様を対象としたクラスです。グリスが認定級2級以上のお子様対象です。50mコースを使って練習を行います。		
土	キッズ水泳	14:00～14:50	各9,870円(12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、 10/5・12・19、 11/2・9・16・30、12/7・21	
	ジュニア水泳①	15:00～15:50		50名	小中学生を対象に、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。		
	日	キッズ水泳	11:00～11:50	各10,690円(13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。	9/1・29・10・13・20・27、 11/3・10・17・24、 12/1・8・15・22
		ジュニア水泳①	12:00～12:50		50名	小中学生を対象に、全く泳げないお子様から技術の向上を目指すお子様まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。	
火	キッズ運動苦手克服	15:30～16:30	各12,340円(15回)	20名	運動の苦手な4歳以上の幼児を対象に、いろいろな道具を使い運動神経を養います。	9/3・10・17・24、 10/1・8・15・22・29、 11/5・12・19・26、 12/3・17	
	ジュニア運動苦手克服	16:30～17:30		20名	運動の苦手な小学生を対象に、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(5～1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	17:45～18:45		20名			
水	親子ピクス	11:00～11:50	11,520円(14回)	20組	1歳～3歳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じ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。	9/4・11・18・25、10/2・9・16・23・30、 11/3・20・27、12/4・18	
	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。	9/4・11・18・25、 10/2・9・16・23・30、 11/6・13・20・27、12/4・18		
	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	11,520円(14回)	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ので、どのような状況にも対応できる。チームに所属している方も安心して通えます。はじめての方はスキルアップ本(2,916円税込)の購入費がかかります。 【対象】低学年・小学1～3年生/高学年・小学4～6年生/中学生
木	ジュニアバスケット(高学年)	18:10～19:25	各14,400円(14回)	20名		9/4・11・25、 10/2・9・16・23・30、 11/6・13・20・27、 12/4・18	
	ジュニアユースバスケット(中学生)	19:30～20:45		20名			
	金	キッズバレエ	15:45～16:40	各12,340円(15回)	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。	9/5・12・19、 10/3・10・17・24・31、 11/7・14・21・28、 12/5・12・19
		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。	
ジュニアバレエ(高学年)		17:45～18:40	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。		
キッズ体操		15:45～16:45	各11,520円(14回)		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。			
土	キッズサッカー	15:40～16:40	9,050円(11回)	20名	4歳以上の幼児を対象とする、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。	9/6・20・27、 10/4・11・25、 11/1・15・29、 12/6・20	
	ジュニアサッカー(低学年)	16:50～18:20	各13,570円(11回)	25名	小学3年生以下を対象とする、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4年生以上を対象とする、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。		
	日	走り方教室①(年長～小学2年生)	9:30～10:20	各5,760円(7回)	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。
走り方教室②(小学3年生～小学6年生)		10:30～11:20	20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。		