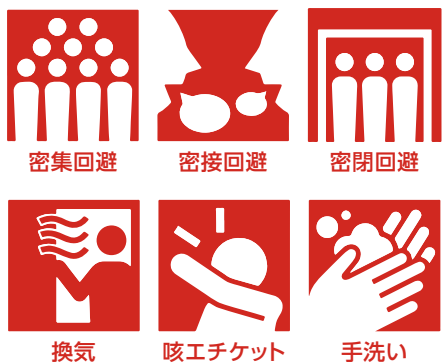




新型コロナウイルス 感染症対策について



「いばらきアマビエちゃん」は感染者が発生した場合にその感染者と接触した可能性がある方に対して注意喚起の連絡をすることで、感染拡大の防止を図ることを目的としたシステムです。
当施設をご利用の際には感染拡大防止のため、館内の「いばらきアマビエちゃん」二次元コードを読み込み、登録にご協力をお願いいたします。



- 利用時は自宅で検温をお願いいたします。
体温が平熱より高い場合は、ご来館をお控えください。
- 入館時に消毒液で手指の消毒を行ってください。
- 館内移動中、更衣室内はマスクの着用をお願いいたします。
運動中（プール利用時を除く）も極力マスクの着用をお願いいたします。
- 飲料水は各自でご用意ください。
- 有料・無料に限らず、水着・水泳用帽子・シューズ・ボール類・ラケット類の貸し出しは行っておりません。予めご用意くださいますよう、お願いいたします。

以下項目①～④につきまして、利用前2週間において該当する項目がある方は、利用をご遠慮ください。

- ①発熱、咳、のどの痛み等風邪の症状、だるさ、息苦しさ、味覚や嗅覚の異常、体が重い、疲れやすい等の症状がある場合。
- ②新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合。
- ③同居家族や同じ職場の人など身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
- ④過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。

団体利用のご案内

体育室、室内プール、弓道場、剣道場、柔道場、会議室等は貸切による利用が可能です。団体等での研修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開放しています。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。

室内50mプール



●一般:380円 ●小・中学生、65歳以上:120円
【利用時間】9:00～21:50

トレーニング室 有酸素マシン・筋力トレーニングマシン多数設置!! 充実のラインナップ!!



●380円（16歳以上・1回） ●1ヶ月定期券:3,800円 【利用時間】9:00～21:50
●有酸素マシン19台 ●筋力トレーニングマシン8台 ●ストレッチマシン3台

第2体育室

●一般:360円
●小・中学生:120円
※この施設は時間帯ごとに料金がかかります。
●卓球
●バスケットボール
●バドミントン
※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

第1体育室

柔道場
剣道場
弓道場
●一般:360円 ●小・中学生:120円
※この施設は時間帯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。

取手グリーンスポーツセンター

指定管理者:TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体

【開館時間】9:00～22:00 室内プール・トレーニング室 9:00～21:50
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）



〒302-0032
茨城県取手市野々井1299番地

2021年
4月スタート! 定期教室 今も参加者大募集!!

詳しくは中面をご覧ください



オススメ定期教室

オススメ 1 体操（キッズ、ジュニア）

オススメ 2 キッズ水泳

オススメ 3 親子ビクス

オススメ 4 キックボクシングエクササイズ
シェイプキックエクササイズ

オススメ 5 癒しヨガ、リラックスヨガ

オススメ 6 産後骨盤エクササイズ

※詳細は中面をご覧ください

【個人情報保護方針】TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体は、ご利用者様から提供された個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、次の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公平な手段によって行います。 ②お預かりした個人情報（以下、個人情報）を本方針の目的の範囲内で利用し、個人情報の漏失、毀滅、滅失及び滅失し等がないようにします。 ③個人情報保護を全うする等正当な理由がない限り、提供した個人情報、お預かりした個人情報について「個人情報保護に関する法律」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（訂正・削除）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についてのお問い合わせは、「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。

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1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方。
※体調に不安のある方は、スタッフにご相談ください。

教 室 名		曜 日	時 間	一 括 料 金	定 員	教 室 内 容	初 回 日
水中ウォーキング	○	火	10:00～10:50	各10,010円(13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み合わせながら楽しく運動していきます。	4/6
	○	木	11:00～11:50		30名		4/1
アクアビクス	○	水	11:00～11:50	10,010円(13回)	30名	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。	4/7
	○	金		10,780円(14回)	30名		4/2
成人水泳(初級)	○	火	11:00～11:50 13:00～13:50	各10,010円(13回)	各10名	25mクロール・背泳ぎ習得が目標のクラスです。	4/6
	○	水	10:00～10:50 13:00～13:50	各10,010円(13回)	各10名		4/7
	○	金	10:00～10:50	各10,780円(14回)	各10名		4/2
			13:00～13:50 19:00～19:50				
	○	日	10:00～10:50	10,010円(13回)	10名		4/4
	成人水泳(中級)	○	火	11:00～11:50 13:00～13:50 19:00～19:50	各10,010円(13回)		各15名
○		水	10:00～10:50 13:00～13:50	各10,010円(13回)	各15名	4/7	
○		木	10:00～10:50 13:00～13:50 19:00～19:50	各10,010円(13回)	各15名	4/1	
○		金	10:00～10:50 13:00～13:50	各10,780円(14回)	各15名	4/2	
○		日	10:00～10:50	10,010円(13回)	15名	4/4	
成人水泳(上級)		○	水	19:00～19:50	10,010円(13回)	20名	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。
	○	木	10:00～10:50 13:00～13:50	各10,010円(13回)	各20名	4/1	
	○	金	20:00～20:50	10,780円(14回)	20名	4/2	
種目別水泳教室	○	水	20:00～20:50	11,440円(13回)	10名	平泳ぎを集中して練習します。平泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	4/7
	○	木	14:00～14:50	11,440円(13回)	10名	背泳ぎを集中して練習します。背泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	4/1
	○	土	10:00～10:50	11,440円(13回)	10名	バタフライを集中して練習します。バタフライが12.5m以上泳げる方が対象です。	4/3
健康水中運動	○	土	11:00～11:50	10,010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。	4/3
サンデー健康水中運動	○	日	13:00～13:50	10,010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。	4/4

曜日	教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	初回目
コンディショニング系 姿勢改善、機能改善、柔軟性向上だけでなく、パフォーマンス向上も目的としたプログラムです						
火	身体調整ストレッチ	♡ 10:00~10:55	各10,010円(13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。	4/6
	マツサイエンスwith ヨガ&ピラティス	♡ 時間変更 20:10~21:05		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。	
水	ピラティス	□ 10:00~10:55	各10,010円(13回)	30名	身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としてデザインされたエクササイズで、姿勢とボディラインを整えます。	4/7
	バランスコンディショニング	♡ 時間変更 14:10~15:05		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。	
	ペルビックストレッチ	♡ 時間変更 20:10~21:05		20名	骨盤を支えている筋肉を動かすことによって、骨盤を正しい位置にリセットしていきます。	
木	ペルビックストレッチ	□ 時間変更 11:05~12:00	各8,470円(11回)	25名	骨盤を支えている筋肉を動かすことによって、骨盤を正しい位置にリセットしていきます。	4/1
	産後骨盤エクササイズ	□ 時間変更 12:10~13:00		20組	お子様を横に産後のお母さん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。	
金	整体ストレッチ	♡ 時間変更 11:05~12:00	10,010円(13回)	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方法です。	4/2

ヨガ系 呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るプログラムです

木

やさしいヨガと呼吸法	<input type="checkbox"/>	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。	4/1
ヨガ	<input type="checkbox"/>	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。	
シェイプアップヨガ	<input type="checkbox"/>	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	<input checked="" type="checkbox"/> 時間変更	20:10~21:05	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。	

金

リラクسسヨガ	<input checked="" type="checkbox"/> 時間変更	12:00~12:55	10,010円(13名)	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。	4/2
---------	--	-------------	--------------	-----	---	-----

エアロビクス・有酸素運動系 リズムによって楽しく動きながら、全身持久力を高めるプログラムです

火	キックボクシングエクササイズ	時間変更	11:10~12:05	10,010円(13歳)	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。	4/6
水	シェイプキックエクササイズ		19:00~19:55	10,010円(13歳)	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クラスです。	4/7
木	有酸素&コアトレーニング		20:00~20:55	10,010円(13歳)	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。	4/1
金	有酸素&かかんたん筋トレ		10:00~10:55		20名	体力向上を目的とする有酸素運動と、誰でも簡単にできる筋力トレーニングを行います。	
	初級ラテンエアロ		19:15~19:55	各10,780円(14歳)	20名	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。	4/2

ダンス系 エアロビクスとは違ったリズムと動きで振付けを楽しむプログラムです

火	ダンススポーツ(社交ダンス)	♡	13:00~13:55	11,440円(13歳)	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。	4/6
	大人の為のバレエ	♡	19:00~19:55	10,010円(13歳)	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無理に楽しく踊りましょう。	
木	ハワイアンフラダンス	♡	13:00~13:55	9,680円(11歳)	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。	4/1
金	大人の為のバレエ	♡	10:00~10:55	10,010円(13歳)	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無理に楽しく踊りましょう。	
	ズンバ	●	20:00~20:55	10,780円(14歳)	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。	4/2

卓球 体格差や年齢差が現れにくい生涯スポーツです

木	ラージボール卓球(中級)	☆	9:00~11:30	11,550円(12回)	10名	ラージボール卓球経験者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。	4/1
金	初級者 卓球	☆	13:00~14:15	13,470円(14回)	18名	卓球初心者からブランクのある方、フォアハンド、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。	4/2

その他

水	太極拳	♡	13:00~13:55	10,010円(13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。	4/7
---	-----	---	-------------	--------------	-----	--	-----

●プール ♥研修室 ☆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)

*表示価格はすべて税込です。*日程について詳しくはホームページをご覧ください。

2021年
4月スタート
(4月～7月)

子ども向け定期教室



教室名	曜日	時間	一括料金	定員	教室内容	初回目
キッズ水泳	火・水・木	15:00～15:50	各11,440円(13回)	各20名	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。	㊦4/6、㊦4/7 ㊦4/1
	金	15:00～15:50	12,320円(14回)	20名		4/2
	土	14:00～14:50	11,440円(13回)	30名		4/3
	日	11:00～11:50	11,440円(13回)	30名		4/4
キッズ・ジュニア水泳	火・水・木	16:00～16:50	各11,440円(13回)	各40名	4歳以上の未就学児・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。	㊦4/6、㊦4/7 ㊦4/1
	金	16:00～16:50	12,320円(14回)	40名		4/2
	土	15:00～15:50	11,440円(13回)	40名		4/3
ジュニア水泳①	火・水・木	17:00～17:50	各11,440円(13回)	各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。	㊦4/6、㊦4/7 ㊦4/1
	金	17:00～17:50	12,320円(14回)	40名		4/2
	土	16:00～16:50	11,440円(13回)	50名		4/3
	日	12:00～12:50	11,440円(13回)	50名		4/4
ジュニア水泳②	火	18:00～18:50	11,440円(13回)	20名	小中学生でクロール・背泳ぎが12.5m以上泳げるお子様(ブリスボ認定級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。	4/6
ジュニア水泳(上級)	水	18:00～18:50	11,440円(13回)	20名	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(ブリスボ認定級2級以上)。50mコースを使って練習を行います。	4/7
	金	18:00～18:50	12,320円(14回)	20名		4/2

曜 日	教 室 名	時 間	一 括 料 金	定 員	教 室 内 容	初 回 日
体育・体操系						
火	キッズ・ジュニアトランポリン ☆	16:30～17:30	各10,560円(12回)	20名	4歳以上の未就学児・小学生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。	4/6
	ジュニアトランポリン ☆	17:45～18:45		20名	小中学生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	親子ピクス □	11:00～11:50	11,440円(13回)	20組	1～3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ための有酸素運動やストレッチ等を行います。	4/7
	キッズ体操 曜日・教室名変更 ☆	15:30～16:30	20名	4歳以上の未就学児を対象に、マット・跳び箱・鉄棒を使い、体を動かす楽しさを学びます。		
	ジュニア体操 曜日・教室名変更 ☆	16:30～17:30	20名	小学生を対象に、マット・跳び箱・鉄棒を使い、学校で習う種目を練習します。		
木	キッズ体操 ☆	15:45～16:45	各11,440円(13回)	30名	4歳以上の未就学児を対象に、マット・跳び箱・鉄棒を使い、体を動かす楽しさを学びます。	4/1
	ジュニア体操 ☆	16:45～17:45		30名	小学生を対象に、マット・跳び箱・鉄棒を使い、学校で習う種目を練習します。	
土	走り方教室①(年長～小学2年生) △	9:30～10:20	各8,800円(10回)	20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。	4/3
	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。	

ダンス系

水	キッズストリートダンス	♡	16:00~16:55	各11,440円(13回)	12名	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しよう。	4/7
	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。	
木	キッズバレエ	♡	15:45~16:40	各8,800円(10回)	12名	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レッソンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。	4/1
	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レッソンを学び、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)	♡	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レッソンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。	

球技系

金	キッズサッカー	☆	15:40～16:40	12,320円(14回)	20名	4歳以上の未就学児を対象に、サッカーを楽しむことを学びます。	4/2
	ジュニアサッカー(低学年)	☆	16:50～18:20	各18,480円(14回)	25名	小学3年生以下を対象に、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年生以上を対象に、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を行います。	

申込人数が5名未満の教室はやむを得ず中止する場合がございます。キッズ(幼児)クラスの対象年齢は、教室初回日の満年齢です。定員数には継続者数も含まれています。

カルチャ―

曜日	教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	初回目
大人	火 楽しく健康カラオケ教室 ◇	13:00~15:00	14,300円(13回)	15名	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。	4/6
子ども	金 あなにもできます 津軽三味線教室 ◇	19:00~21:00	8,800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。三味線はお買します。 三味線の持ち出し希望の場合2,000円/月。はじめての方はハチゼット(4,150円)が必要になります。	4/9

お申し込みについて

応募締切 ▶ 2021年3月18日(木)

ハガキでご応募の場合▶当日必着
インターネットでご応募の場合▶当日23:59まで

応募方法▶ **ハガキ**または**インターネット**

お電話でのお申し込み、ご予約はできませんので
ご了承ください。

結果発表 ▶ 2021年3月19日(全)以降

ハガキでご応募の場合▶ハガキ発送、返信用ハガキでお知らせ
インターネットでご応募の場合▶メールでお知らせ

ハガキでご応募の場合

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

[63m]	〒302-0032 茨城県取手市 野々井1-2-19番地 取手リンスンボーン 「業務担当」宛	記入しないよう お願い致します	[63m]	〒000-0000 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 様 果 市	①教室名 ②曜日・時間 ③氏名(フリガナ) ④生年月日 年 月 日 ⑤性別 ⑥住所 ⑦連絡先電話番号 ⑧現在の学力や 水泳の経験年数 <small>(水泳教室申し込み時の場合のみ)</small>
-------	--	--------------------	-------	---	--

- 返信用紙がなくても住所・氏名をご記入ください。
 ●返信用紙が指定の箱を超える場合は、抽選となります。(取手・現貨市販の箱の方を優先します)
 ●当落は、返信用紙が手元に直接ご本人にお知らせします。
 ●各教室、各曜日1通ずつの申し込みになります。
 ●当選された方はキャンセルがなしになります。
 ●窓口で申し込みをされる方は官費用紙が必須になります。
 ●申込人数が5名未満の教室は必ず得点をずらす場合もございます。
 ●前期の参加者参加者ご継続で申し込みぬきのクラスもあります。
 ●空き状況をご確認ください。
 ●対象教室の参加に伺う際は、グループ練習が可能となります。
 ●空きがある教室は随時回数の参加が可となります。
 ☆19年10月より、参加料が63円に改定されました。

インターネットでご応募の場合

ホームページ「教室応募」から
ご応募ください。



[ホームページ▶](#)

※現在実施している教室(2021年1～3月期)で定員に空きがある場合は、体験または残り回数分の受講料で教室に参加できます。