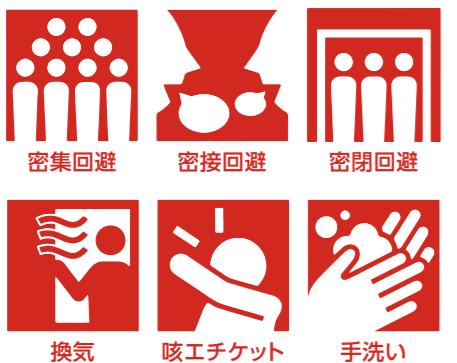




新型コロナウイルス 感染症対策について



「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が行っておりません。予めご用意くださいよう、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觸がある場合。
- 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觸がある場合。

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、団体等での研修会やスポーツ大会等で有効にご利用ください。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。

※取扱市民（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／回） ●1ヶ月定期券:3,800円 【利用時間】9:00~21:00
●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
●パドミントン
●両面とも同一種目が入ることができます。

【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

取手グリーンスポーツセンター

指定管理者:TAC・HBS・アクアライフル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「稻戸井駅」「ゆめみ野駅」下車 徒歩15分程度

●関東鉄道常総線「戸頭駅」「稻戸井駅」「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 子ども参加者大募集!!



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

2021年
4月スタート
(4月~7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ります。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なく、グループ練習が可能な方。
※体調に不安な方は、スタッフにご相談ください。

プール

大人
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
アクアピクス	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	11:00~11:50		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名		4/7
	金	10:00~10:50 13:00~13:50		各10名		4/2
	日	10:00~10:50		10名		4/4
	火	11:00~11:50 13:00~13:50		各15名		4/6
成人水泳(中級)	水	10:00~10:50 13:00~13:50	各10,010円(13回)	各15名	クロール・背泳ぎの泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得が目標のクラスです。 クロール及び背泳ぎが25m以上泳げる方が対象です。	4/7
	木	10:00~10:50 13:00~13:50		各15名		4/1
	金	10:00~10:50 13:00~13:50		各15名		4/2
	日	10:00~10:50		15名		4/4
	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。	4/7
成人水泳(上級)	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		20名		4/2
	水	20:00~20:50	11,440円(13回)	10名		4/7
種別水泳教室	木	14:00~14:50	11,440円(13回)	10名	平泳ぎを中心して練習します。平泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	4/1
	土	10:00~10:50	11,440円(13回)	10名	背泳ぎを中心して練習します。背泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	4/3
	土	11:00~11:50	10,010円(13回)	20名	バタフライを中心して練習します。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	初回日
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
	マットサインスwithヨガ&ピラティス	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	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	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	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	12:10~13:00		20組	お母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	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、瞑想を組み合わせて、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	9:00~9:40	各8,470円(11回)	10名	ゆったりとした呼吸と共に、関節や筋肉を寧ろ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	10:00~10:55		30名	正しい呼吸法と一緒にポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作り出します。	
	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	20:10~21:05		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	リラックスヨガ	12:00~12:55	10,010円(13回)	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 リズムにの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	11:10~12:05	10,010円(13回)	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回)	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。	4/7
木	有酸素＆コアトレーニング	20:00~20:55	10,010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。	4/1
金	有酸素＆かんたん筋トレ	10:00~10:55	各10,780円(14回)	20名	体力向上を目的とする有酸素運動と、誰でも簡単に実行できる筋力トレーニングを行います。	4/2
	初級ラテンエアロ	19:15~19:55		20名	ラテンの賑やかさに合わせ、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。 ゆっくりとしたステップを習得していくクラスです。	
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。	4/6
木	大人の為のバレエ	19:00~19:55	10,010円(13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。	4/1
木	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	9,680円(11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。	4/1
金	大人の為のバレエ	10:00~10:55	各10,780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。	4/2
	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。	
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指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。	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覗ください。

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	初回日
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, 4/8, 4/9
	金	15:00~15:50		20名		4/2
	土	14:00~14:50		30名		4/3
	日	11:00~11:50		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, 4/8, 4/9
	金	16:00~16:50		40名		4/2
	土	15:00~15:50		50名		4/3
	日	12:00~12:50		50名		4/4
ジュニア水泳①	火	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, 4/8, 4/9
	金	17:00~17:50		40名		4/2
	土	16:00~16:50		50名		4/3
	日	12:00~12:50		50名		4/4
ジュニア水泳②	火	18:00~18:50	各11,440円(13回)	2		