



バラエティ豊かな各種スポーツ&カルチャー教室で、  
ココロとカラダをアツプデート!

寒い日の運動は基礎代謝が上がるのでダイエットに効果的という反面、  
筋肉が固くなりやすい、汗をかきにくいといったデメリットもあります。  
この機会にぜひTAC取手GSCで正しい知識を身につけて冬の運動にチャレンジしてみませんか？

定期教室 大人・子ども

参加者大募集

2025年 1月スタート

※写真はイメージです。

楽しみながら 憧れの自分になる

指定管理者:TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体

〒302-0032 取手市野々井1299番地

[開館時間] 9:00~22:00

[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)

[アクセス] ●取手ウエルネスプラザより戸頭駅行きコミュニティバスで約35分

●関東鉄道常総線「ゆめみ野駅」または「稲戸井駅」下車徒歩15分程度

ホームページは  
こちらから

無料  
駐車場  
510台



【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、ご利用者様からお預かりし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、次の通り個人情報保護方針を定め、これを実行してまいります。 ①個人情報を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正な手段によって行います。 ②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。 ③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏えい等がないよういたします。 ④個人情報を法令による等正當な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。 ⑤お客様は当事業体に対して、「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。 ⑥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、「TAC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。

TEL 0297-78-9090

<https://www.toride-green-spcen.com>

# スポーツ・カルチャー教室のご案内 2025年1月スタート [1-3月]

## 大人向けクール制教室

※16歳以上の方が対象です。

**プール** ※プール教室の開催曜日と時間は直接お問い合わせください。

<b>水中ウォーキング</b> 火曜日 10:00 木曜日 11:00	<b>アクアピクス</b> 水曜日 11:00 金曜日 11:00	<b>成人水泳 (初級)</b> 日曜日 17:00がオススメ	<b>成人水泳 (中級)</b> 水曜日 20:00 増設	<b>成人水泳 (上級)</b>	<b>種目別水泳教室</b>	<b>健康水中運動</b> 土曜日 11:00 日曜日 13:00	<b>アクアコンディショニング</b> 金曜日 12:00
---	---	------------------------------------	----------------------------------	------------------	----------------	---	----------------------------------

## フロア

### 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。

<b>身体調整ストレッチ</b> 火曜日 10:00	<b>マットサイエンスwith ヨガ&amp;ピラティス</b> 火曜日 20:10	<b>ウェーブストレッチ</b> 水曜日 9:50	<b>ピラティス</b> 水曜日 10:00	<b>バランスコンディショニング® ストレッチ</b> 水曜日 12:50	<b>バランスコンディショニング® チェア</b> 水曜日 14:10 金曜日 12:30	<b>ペルビックストレッチ</b> 水曜日 20:10 木曜日 11:05	<b>整体ストレッチ</b> 金曜日 11:05	<b>バレトン ソール・シンセシス</b> 金曜日 11:05/19:00 オススメ
-------------------------------	---	------------------------------	---------------------------	--	---	---	-----------------------------	--

### エアロピクス・有酸素運動系

リズムに合わせ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。

<b>キックボクシング エクササイズ</b> 火曜日 11:10	<b>シェイプキック エクササイズ</b> 水曜日 19:00	<b>有酸素&amp; コアトレーニング</b> 木曜日 20:00 オススメ	<b>有酸素&amp; かんたん筋トレ</b> 金曜日 10:00
-------------------------------------	------------------------------------	---	--------------------------------------

### ダンス系

エアロピ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。

<b>ダンススポーツ (社交ダンス)</b> 火曜日 13:00	<b>大人の為のバレエ</b> 火曜日 19:00 金曜日 10:00 オススメ	<b>ハワイアンフラダンス</b> 木曜日 13:00	<b>ZUMBA®</b> 金曜日 20:00	<b>ラージボール卓球 (中級)</b> 木曜日 9:00	<b>初級者卓球</b> 金曜日 12:15
-------------------------------------	---	--------------------------------	----------------------------	----------------------------------	---------------------------

### 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。

<b>やさしいヨガと呼吸法</b> 木曜日 9:00	<b>ヨガ</b> 木曜日 10:00	<b>シェイプアップヨガ</b> 木曜日 19:00	<b>リラックスヨガ</b> 金曜日 12:00	<b>太極拳</b> 水曜日 13:00	<b>弓道</b> 土曜日 12:30 冬季限定
-------------------------------	------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------

### その他

### 卓球

体格差や年齢差が現れにくい生涯スポーツです。

教えて!

## ちょっと聞き慣れない教室名

### • アクアコンディショニング

大人向け教室/プール

体幹を安定させ、肩、膝、股関節などの機能改善を目標とした水中運動です。

### • バランスコンディショニング® ストレッチ

大人向け教室/フロア/コンディショニング系

自分の身体に向き合い、安心、安全に無理なくご自身の可動域の中で気持ちよく伸びを感じながら、いつまでも歩き続けるカラダをつくります。

### • バレトン ソール・シンセシス

大人向け教室/フロア/コンディショニング系

バレトンとは「バレエ」と、調子を整えるという意味の「トーン」を組み合わせた造語。筋トレ&バレエ&ヨガといった3要素を融合させたエクササイズです。

### • シェイプキックエクササイズ

大人向け教室/フロア/エアロピクス・有酸素運動系

キックボクシングの要素を取り入れ、脂肪燃焼と筋力アップを目指します。

### • KINDRA 英語教室

子ども向け通年教室/カルチャー

オンラインで外国人の先生+教室で外国人やバイリンガルの先生がダブルサポート。フォニックスで正しい発音の練習をたくさんします。楽しみながらカラダでおぼえる英語教室です。

## 子ども向けクール制教室

※キッズは4歳以上の未就学児、ジュニアは小中学生を指し示します。

### プール

### フロア

#### ダンス系

<b>ジュニア水泳 (上級)</b> 水曜日 18:00 金曜日 18:00	<b>キッズ ストリートダンス</b> 水曜日 15:50 オススメ	<b>ジュニア ストリートダンス</b> 水曜日 16:50 オススメ	<b>キッズバレエ</b> 木曜日 15:45	<b>ジュニアバレエ (低学年)</b> 木曜日 16:45	<b>ジュニアバレエ (高学年)</b> 木曜日 17:45
--	--	---	----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

#### 体育・体操系

<b>よちよち 親子体操</b> 水曜日 11:00 オススメ	<b>キッズ体操</b> 火曜日 15:45 木曜日 15:45 オススメ	<b>ジュニア体操</b> 火曜日 16:45 木曜日 16:45 オススメ	<b>走り方教室① (年長~小学2年生)</b> 土曜日 9:30	<b>走り方教室② (小学3年生~小学6年生)</b> 土曜日 10:30
---------------------------------------	--	---	--------------------------------------	--

#### 球技系

<b>キッズサッカー</b> 金曜日 16:00 オススメ	<b>ジュニアサッカー (低学年)</b> 金曜日 17:00 オススメ	<b>ジュニアサッカー (高学年)</b> 金曜日 18:30 オススメ
-------------------------------------	--	--

## クール制カルチャー教室

### 大人

### 大人・子ども

<b>楽しく健康カラオケ教室</b> 火曜日 13:00	<b>中高年から始めるらくらピアノ®</b> 火曜日 10:30	<b>津軽三味線教室</b> 金曜日 19:00	<b>はじめてのデッサン教室</b> 土曜日 10:00
---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

## 子ども向け通年教室

※子ども向け通年教室にお申し込みをご希望の方は、直接お問い合わせください。おハガキやインターネットでのお申し込みは受け付けておりません。

<b>キッズ水泳 (3歳以上の未就学児)</b>	<b>キッズ・ジュニア水泳① (3歳~小学生)</b>	<b>キッズ・ジュニア水泳② (4歳~中学生)</b>
--------------------------	-----------------------------	-----------------------------

※プール教室の開催曜日と時間は直接お問い合わせください。

<b>ヨネックス 選手バドミントンアカデミー (小学生)</b> 金曜日 17:00 オススメ	<b>KINDRA 英語教室 (年中・年長)</b> 木曜日 16:00 オススメ	<b>KINDRA 英語教室 (小学1年生~3年生)</b> 木曜日 17:00 オススメ
---	---	---

## お申し込みはおハガキ、またはインターネットにて

## 応募締切 2024年12月19日(木) 抽選結果のお知らせ

●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

●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

### おハガキでお申し込みの場合 「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください

●返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。●申し込み者が定員を超える場合は、抽選となります。(取手・我孫子市内在住の方を優先します)  
●当落は、返信ハガキにて直接ご本人にお知らせします。●申し込みは、ハガキ1通につき1教室をお願いします。当選された方はキャンセルがないようお願いいたします。●窓口で申し込みをされる方は、ハガキをご準備ください。  
●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。●前期の教室参加者が継続で申し込みしているクラスもあります。空き状況をご確認ください。●教室の参加に支障がなく、グループ練習が可能な方が対象です。●空きがある教室は残り回数分の参加料で参加できます。●2024年10月より郵便料金は変更しております。

〒302-0032 茨城県取手市 野々井1299番地	記入しないよう お願い致します
----------------------------------	--------------------

〒000-0000	①教室名 ②曜日・時間 ③氏名(フリガナ) ④生年月日・年齢・性別 ⑤住所 ⑥連絡先電話番号 ⑦現在の泳力や水泳の経験年数 (水泳教室お申し込みの場合のみ)
-----------	---

### インターネットでお申し込みの場合

「教室申込はこちら▶」からご応募ください。各教室の日程・料金などの詳細もこちらからご確認ください。



往信用表面

返信用裏面

返信用表面

往信用裏面