

## 取手グリーンスポーツセンター 春短期（3月）プール教室

対象	場所	日程	教室名	時間	一括料金（回数）	定員	内容	申込み開始日
大人向け	室内プール	3/29・30・31 (水・木・金)	ビデオクリニック（DVD付き）	10：00～10：50	2,460円一括（3回）	5名	1日目：ビデオ撮影 2日目：フォーム修正 3日目：ビデオ撮影をし、映像を観てからフォーム修正を行います。（DVD付き）	3月5日（日） 10:00～  直接受付にて 受講料持参の上 申込み
			3日間集中 はじめてクロール	13：00～13：50	2,460円一括（3回）	8名	水慣れ、呼吸、キック動作を中心に簡単なクロールを練習していきます。これから水泳をはじめてみたい方が対象のクラスです。	
			3日間集中 平泳ぎ・バタフライの習得	19：00～19：50	2,460円一括（3回）	8名	平泳ぎ・バタフライを集中的に練習していきます。 （クロール・背泳ぎが25m以上泳げる方が対象です。）	
子ども向け	室内プール	3/29・30・31 (水・木・金)	3日間集中 キッズ水泳	15：00～15：50	2,460円一括（3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。 (進級テストはございません)	
			3日間集中 キッズ・ジュニア水泳 (クロール・背泳ぎ編)	16：00～16：50	2,460円一括（3回）	40名	4歳以上の幼児・小学生を対象に基本的な動作から技術向上まで、初心者から上級者までの泳力レベルに分けて、習得していきます。 (進級テストはございません)	
			3日間集中 ジュニア水泳 (平泳ぎ・バタフライ編)	17：00～17：50	2,460円一括（3回）	40名	小中学生を対象に平泳ぎ・バタフライを泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。(クロール・背泳ぎが25m以上泳げる方が対象です。進級テストはございません。)	

※消費税率変更に伴い、「料金」は、原価×回数×税率の1円単位切り捨てで設定しています。 ※お電話でのお申し込み、ご予約は出来ません。

※募集定員より大幅に少ないときはやむ得ず中止になる場合があります。 ※対象は教室の参加に何ら支障がなく、グループ練習が可能な方になります。

## 取手グリーンスポーツセンター 春短期（3月）フロア教室

対象	場所	日程	教室名	時間	料金 (回数)	定員	内容	申込み 開始日
大人向け	研修室	3/30(木)	シニア体力測定	13:30~14:50	各 660円 (1回)	30名	65歳以上を対象に、簡単な体力測定を行ないます。	3月5日（日） 10:00~  直接受付にて 受講料持参の上 申込み
	体育室		かんたん 有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55		20名	シェイプアップ・筋力アップ・基礎代謝を向上させたい方向けの トレーニングを行ないます。	
	剣道場	3/31(金)	キックボクシングエクササイズ	10:00~10:55		20名	キックボクシングの要素を取り入れたエクササイズを行ないます。	
子ども向け	体育室	3/30（木）	キッズトランポリン	14:30~15:30	各820円 (1回)	20名	4歳以上の幼児対象に楽しくトランポリンを跳び、空中感覚や調整 力を養います。	
			ジュニアトランポリン	15:45~16:45		20名	小学生対象に楽しくトランポリンを跳び、空中感覚や調整力を養い ます。	
	体育室	3/31（金）	サッカーシュートレッスン	14:30~15:30	各820円 (1回)	15名	シュートの技術を身に付ける事で、ゴールする喜びを知り、 サッカーを楽しめるよう行ないます。	
			サッカードリブルレッスン	15:45~16:45		15名	ドリブルのテクニックを養い、自由にボールを操り、 サッカーを楽しめるよう行ないます。	

※消費税変更に伴い、「料金」は、原価×回数×税率の1円単位切り捨てで設定しています。 ※お電話でのお申し込み、ご予約は出来ません。

※募集定員より大幅に少ないときはやむ得ず中止になる場合があります。 ※対象は教室の参加に何ら支障がなく、グループ練習が可能な方になります。