

# 取手グリーンスポーツセンター



- かき氷
- フランクフルト
- 焼きそば

**OPEN!**

売店は7月14日(土)より  
**オープン**

## 遊水プール

流水プール周長150m/幼児用プール滑り台付き

**時間** 9:00~17:00  
**料金** 大人540円(高校生以上)  
子ども210円(小・中学生)  
取手市・我孫子市以外の方は5割増し

7月1日(日) 7日(土) 8日(日)  
14日(土) 15日(日) 16日(月・祝)  
7月21日(土)~8月31日(金)

※おむつの取れていないお子様の入場はお断りしています。  
※小学3年生以下のお子様は20歳以上の付き添いが必要です。  
※サンオイル、缶、瓶の持ち込みは出来ません。  
※その他注意事項はお問い合わせください。

レンタル浮き輪も  
あります



2018年 7月 8月

# 夏季短期スポーツ教室参加者大募集!!

## 夏季短期 プール教室

受付開始日 7月8日(日) 10:00~先着受付

定員になり次第締切

教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	日程	
子ども	3日間集中 キッズ水泳①	15:00~15:50	2,460円(3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。	7/24・25・26
	4日間集中 キッズ・ジュニア水泳①	16:00~16:50	各3,290円(4回)	40名	4歳以上の幼児・小学生を対象に全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。泳力テストはございません。	7/24・25・26・27
	4日間集中 ジュニア水泳①	17:00~17:50		30名	小・中学生を対象に全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。泳力テストはございません。	
	3日間集中 キッズ水泳②	15:00~15:50	2,460円(3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。	7/31,8/1・2
	4日間集中 キッズ・ジュニア水泳②	16:00~16:50	各3,290円(4回)	40名	4歳以上の幼児・小学生を対象に全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。泳力テストはございません。	7/31,8/1・2・3
	4日間集中 ジュニア水泳②	17:00~17:50		30名	小・中学生を対象に全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。泳力テストはございません。	
	3日間集中 キッズ水泳③	15:00~15:50	2,460円(3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。	8/21・22・23
	4日間集中 キッズ・ジュニア水泳③	16:00~16:50	各3,290円(4回)	40名	4歳以上の幼児・小学生を対象に全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。泳力テストはございません。	8/21・22・23・24
4日間集中 ジュニア水泳③	17:00~17:50	30名		小・中学生を対象に全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて、基本から習得していきます。泳力テストはございません。		
大人	初めてクロール	11:00~11:50	各2,460円(3回)	各8名	バタ足、水の掻き方、呼吸動作を中心にクロールの基礎を練習していきます。水慣れができていない方が対象です。	7/25・26・27
	綺麗に平泳ぎ	19:00~19:50		各8名	平泳ぎのキックと水の掻き方、腕とキックのタイミングを中心に練習していきます。クロール25m以上泳げる方が対象です。	
	クロール50mに挑戦	11:00~11:50	各2,460円(3回)	各8名	クロールで50mの完泳を目標に練習していきます(ターン付)。クロール25m以上泳げる方が対象です。	8/1・2・3
	25mバタフライに挑戦	19:00~19:50		各8名	バタフライのタイミングを中心に腕の回し方、うねりとキックを練習していきます。クロール25m以上泳げる方が対象です。	
	綺麗に背泳ぎ	11:00~11:50	各2,460円(3回)	各8名	背泳ぎの水の掻き方、腕とキックのタイミングを練習していきます。クロール25m以上泳げる方が対象です。	8/22・23・24
クロールでロングスイム	19:00~19:50	各8名		クロールでより長く泳ぐための技術向上を目的とした練習をしていきます。クロール50m以上泳げる方が対象です。		

続きは裏面へ!!

### トレーニング室 充実マシン!!

有酸素マシン・筋力トレーニングマシン多数設置!!  
最新ランニングマシン最速導入!!

ご自身の筋肉量、身体のパラシス等を測定しデータ化できます。

### 体組成計・体力年齢測定できます!!

体組成計測定/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割増しとなります。 ※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:120円(65歳以上を含む)  
【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: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

※この施設は時間帯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)  
※バスケットボール、バドミントンが両面に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。

#### サンデースポーツ健康相談

●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

市内料金でご利用される場合は、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ご提示ください。



2018年

# 夏季短期フロア教室

受付開始日

7月7日(土)10:00~先着受付

定員になり次第締切



曜日	教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	日程
火	身体調整ストレッチ	10:00~10:55	2,000円(3回)		肩・腰を中心に動かして、全身の筋肉をほぐしていきます。	8/7・21・28
	キックボクシングエクササイズ	11:00~11:55	1,330円(2回)		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。	8/21・28
	ダンススポーツ (社交ダンス)	13:00~13:55	2,460円(3回)	各20名	初心者向けの社交ダンス教室です。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。	8/7・21・28
	大人の為のバレエ教室	19:00~19:55			バレエの動きを取り入れた裸足で行うフィットネスエクササイズです。	
	マットサイエンス with ヨガ&ピラティス	20:00~20:55	各2,000円(3回)		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。	
	有酸素&ファンクショナルトレーニング	20:00~20:55			シェイプアップを目的とした有酸素運動と、運動効果を高める筋力トレーニングを行います。	
水	ピラティス	10:00~10:55		30名	ひとつひとつのポーズを取り、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。	8/1・8・22・29
	太極拳	13:00~13:55	各2,670円(4回)		中国で始められた拳法で、円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。	
	シェイプキックエクササイズ	19:00~19:50		各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。	
	ペルビック・ストレッチ	20:00~20:55			ペルビック(骨盤)を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事によって調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。	
大人木	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。	8/2・9・23・30
	ヨガ	10:00~10:55	各2,670円(4回)	各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。	
	ペルビック・ストレッチ	11:00~11:55			ペルビック(骨盤)を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事によって調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。	
	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さんの歪んだ骨盤を調整します。	
	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	3,290円(4回)		女性対象のハワイ大好きな方。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	
	シェイプアップヨガ	19:00~19:55	各2,670円(4回)	各20名	一連のポーズにより、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ることが出来ます。	
	癒しヨガ	20:00~20:55			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。	
	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	2,000円(3回)		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。	
	有酸素&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、誰でも簡単に行える筋力トレーニングを行います。	
金	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。	8/10・24・31
	整体ストレッチ	11:00~11:55	各2,000円(3回)		簡単なボディケアとストレッチで身体を整えます。	
	ボディメンテナンス骨盤体操	19:00~19:55		各20名	身体のストレスからの開放、骨盤体操、ストレッチ、腰痛膝痛予防と改善、リラクゼーションの呼吸法を身につけます。	
	ズンバ	20:00~20:55			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。	
	産後ヨガ	12:00~12:50	各2,670円(4回)	20組	お子様を横に産後のお母さんの出産後の体調を整えていきます。	
	リラックスヨガ	13:00~13:55		20名	ゆった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。	
火	キッズトランポリン(幼児)	15:20~16:20			4歳以上の幼児を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。	8/7・21・28
	ジュニアトランポリン①	16:30~17:30	各2,460円(3回)	各20名	小学生を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②	17:40~18:40				
夏の最後を楽しもう グリスボレクリエーション	13:00~15:00	1,000円(1回)	40名	小学生対象。チームに分かれてリレーをしたり、ボール等を使用し皆の盛り上がるレクリエーションを行います。大勢の方が楽しいのでお友達にも声を掛けてみてください。	8/28	
水	キッズストリートダンス	16:00~16:55	各3,290円(4回)	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。	8/1・8・22・29
	ジュニアストリートダンス	17:00~17:55			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	1,640円(2回)	各20名	bjリーグ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に特化しているため、どのような状況にも対応でき、チームに所属している方も安心して通えます。 【対象】低学年：小学1~3年生 / 高学年：小学4~6年生 / 中学生	
	ジュニアバスケット(高学年)	18:10~19:25				
	ジュニアユースバスケット(中学生)	19:30~20:45	各2,050円(2回)			
	木	キッズ体操	15:45~16:45	各2,460円(3回)	各30名	
ジュニア体操		16:45~17:45			小学生を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。	
金	キッズサッカー	13:30~14:30	3,290円(4回)	20名	4歳以上の幼児を対象に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。	8/3・10・24・31
	ジュニアサッカー(低学年)	14:40~16:10	各4,930円(4回)	各25名	小学生3年生以下を対象に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)	16:10~17:40			小学生4年生以上を対象に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。	
水	着付け教室	10:00~12:00	4,110円(4回)	20名	ゆかたから街着まで自分で着られるようにわかりやすく指導いたします。半巾帯・名古屋帯・袋帯が着られるようになります。	8/1・8・22・29

●定員になり次第締切。●募集定員より大幅に少ないときはやむを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はなく、グループ練習が可能となります。●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。●表示価格はすべて税込です。●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。

【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 〒302-0032 茨城県取手市野々井1299番地

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)



【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、ご利用者様から預かりま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、これを実行し維持します。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当事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「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。