屋外

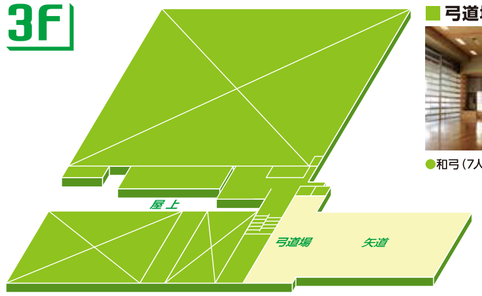
■遊水プール（夏期のみ）

●流水プール
周長150m／水深1m
●子どもプール
水深45㎝

■アスレチック広場

●ジャンボスライダー1基

3F



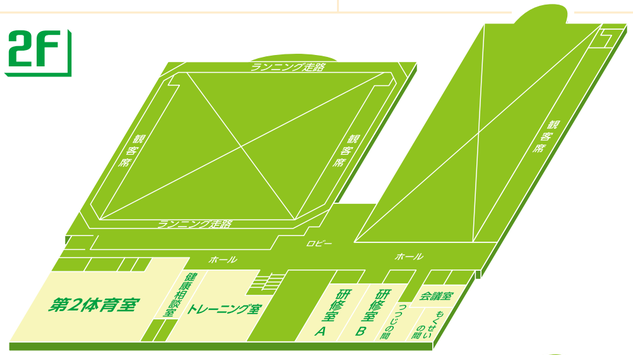
■弓道場

●和弓（7人立）

■研修室AB（2室）

■和室（2室）

2F



■第2体育室

●バスケットボール（1/3面）
●バドミントン（2面）
●卓球（5台）

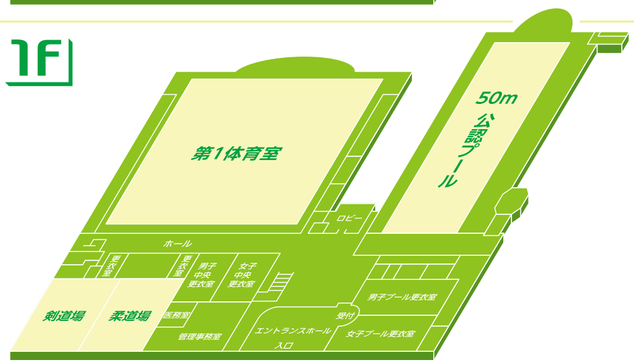
■会議室（1室）

■トレーニング室

●ウェイトトレーニング器具
●有酸素トレーニング器具
●フリーウェイト器具
●ボルダリング

■健康相談室

1F



■第1体育室

●バスケットボール（2面）
●バレーボール（3面）
●バドミントン（10面）
●卓球（31台）
●フットサル（1面）
●ハンドボール（1面）

■柔道場（1面）

■室内プール

●50m　8コース
（公財）日本水泳連盟公認
水深1.2m～1.5m

■剣道場（1面）

団体利用のご案内

体育室、室内プール、弓道場、剣道場、武道場、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。

市内料金でご利用されるときは、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。

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ヶ月定期券: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有ります。
【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
こども運動相談（3歳～12歳）

●各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

※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。

［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・アクアライン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にします。④個人情報を法令による等正当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［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。

2019年4月スタート!

第1期定期教室 大人・子ども参加者 大募集!!

詳しくは中面をご覧ください

取手グリーンスポーツセンター

春短期スポーツイベント 参加者大募集!!

お申し込み開始日 **2019年3月3日（日）10:00～先着受付**　定員になり次第締切

【対象】教室の参加に何ら支障がなく、グループ練習が可能な方。

●お電話でのお申し込み・ご予約はできません。●直接受付にて受講料持参の上、お申し込みください。●募集定員より大幅に少ない時はやむ得ず中止になる場合があります。

		日程	教室名		時間	料金	定員	教室内容
特別企画	プール	3月19日(火)	ビデオ撮影会① DVDプレゼント	◎	13:00～13:50	1,540円	5名	25m泳げる方を対象に、2種目泳法を選択していただき、水上・水中から撮影いたします。※後日DVDにして進呈いたします。
		3月20日(水)	ビデオ撮影会② DVDプレゼント	◎	13:00～13:50	1,540円	5名	25m泳げる方を対象に、2種目泳法を選択していただき、水上・水中から撮影いたします。※後日DVDにして進呈いたします。
		3月21日(木)	ビデオ撮影会③ DVDプレゼント	◎	13:00～13:50	1,540円	5名	25m泳げる方を対象に、2種目泳法を選択していただき、水上・水中から撮影いたします。※後日DVDにして進呈いたします。
		3月26日(火)	ビデオ撮影会④ DVDプレゼント	◎	19:00～19:50	1,540円	5名	25m泳げる方を対象に、2種目泳法を選択していただき、水上・水中から撮影いたします。※後日DVDにして進呈いたします。
		3月27日(水)	ビデオ撮影会⑤ DVDプレゼント	◎	19:00～19:50	1,540円	5名	25m泳げる方を対象に、2種目泳法を選択していただき、水上・水中から撮影いたします。※後日DVDにして進呈いたします。
		3月28日(木)	ビデオ撮影会⑥ DVDプレゼント	◎	19:00～19:50	1,540円	5名	25m泳げる方を対象に、2種目泳法を選択していただき、水上・水中から撮影いたします。※後日DVDにして進呈いたします。
子ども向け		3月21日(木)	ジュニア フィンスイム入門	◎	15:00～15:50	820円	10名	小・中学生のバタ足で25m以上泳げる方を対象に、フィンを使用して、姿勢やキックの技術向上を目的として練習します。※濡れてもよい靴下をお持ちください。
		3月27日(水)～29日(金)	3日間集中! キッズ水泳	◎	10:00～10:50	各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。※泳力テストはございません。
			3日間集中! キッズ・ジュニア水泳	◎	11:00～11:50		40名	4歳以上の幼児・小学生を対象に、水慣れから泳ぎづくりまで、泳力別に練習します。※泳力テストはございません。
			3日間集中! ジュニア水泳	◎	12:00～12:50		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、レベル別に習得していきます。※泳力テストはございません。
		3月26日(火)～28日(木)	3日間集中! 選手練習会①	◎	14:00～16:00	各3,240円	20名	小学4年生以下で、競泳競技に携わっている方が対象です。競泳の技術力向上を目的として練習します。※希望者は、練習道具・ドリンクをご持参ください。
			3日間集中! 選手練習会②	◎	16:00～18:00		10名	小学5年生から高校生までで、競泳競技に携わっている方が対象です。競泳の持久力向上を目的として練習します。※希望者は、練習道具・ドリンクをご持参ください。
	フロア	3月19日(火)・26日(火)	キッズトランポリン	☆	15:30～16:30	各1,640円	各20名	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。
			ジュニアトランポリン	☆	16:30～17:30			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。
		3月28日(木)	キッズなわとび教室	☆	15:30～16:30	各820円	各20名	4歳以上の幼児を対象に、楽しくなわとびの跳ぶ方法を教えます。
			ジュニアなわとび教室（低学年）	☆	16:45～17:45			小学生（1～3年生）対象に、なわとびの基礎など瞬発力を養います。
大人向け	プール	3月20日(水)	背泳ぎフォーム改善	◎	14:00～14:50	820円	10名	16歳以上で、背泳ぎで25m以上泳げる方が対象です。楽に長く泳げるように、技術向上を目的として練習します。
		3月21日(木)	クロールフォーム改善	◎	14:00～14:50	820円	10名	16歳以上で、クロールで25m以上泳げる方が対象です。楽に長く泳げるように、技術向上を目的として練習します。
		3月22日(金)	フィンスイム入門	◎	10:00～10:50	820円	10名	16歳以上で、バタ足で25m以上泳げる方が対象です。フィンを使用して、姿勢やキックの技術向上を目的として練習します。 ※濡れてもよい靴下をご持参下さい。
		3月20日(水)～22日(金)	3日間集中! 平泳ぎ	◎	11:00～11:50	各2,460円(3回)	10名	16歳以上のクロールで25m以上泳げる方を対象に、平泳ぎ初心者から熟練の方まで、技術習得を目的として、3日間で計画的に練習します。
			3日間集中! バタフライ	◎	19:00～19:50		10名	16歳以上のクロールを25m以上泳げる方を対象に、バタフライ初心者から熟練の方まで、技術習得を目的として、3日間で計画的に練習します。
	フロア	3月22日(金)	筋力アップ体操	♡	13:30～14:30	660円	20名	65歳以上の方対象。積極的に筋力トレーニングを行いたい方に、道具を使ってより筋力強化していきます。
		3月26日(火)	ロコモ予防体操	♡	13:30～14:30	660円	20名	65歳以上の方対象。簡単な体操で足腰を鍛えましょう。

◎プール　♡研修室　☆第1体育室

体組成計・体力年齢測定できます!!

ご自身の筋肉量・身体のバランス等を測定しデータ化できます。
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
肺年齢測定／1回300円

トレーニング室・プール ショートプログラムも

好評開催中

ストレッチ・コアトレ
ストレッチポール・初めての水泳
平泳ぎのキックなど　週30本以上開催!!

日程はホームページ、館内掲示物をご覧ください。

トレーニング室

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

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!!

第1期（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。

		曜日	教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	日程
大人向け	プール	火	水中ウォーキング ◎	10:00～10:50	各8,020円(12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合せながら楽しく運動していきます。	4/2・9・16・23,5/7・14・21・28,6/11・18・25,7/2
			成人水泳（初・中級） ◎	11:00～11:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
			成人水泳（初・中級） ◎	13:00～13:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
			成人水泳（中級） ◎	19:00～19:50		10名	中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
		水	成人水泳（初・中級） ◎	10:00～10:50	各8,020円(12回)	10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	4/3・10・17・24,5/8・15・22・29,6/12・19・26,7/3
			アクアビクス① ◎	11:00～11:50		30名	リズムに合わせて全身を水中で動かしていくダンスエクササイズです。運動強度★★	
			成人水泳（初・中級） ◎	13:00～13:50		10名 10名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
			成人水泳（上級） ◎	19:00～19:50		20名	上級目標・・・中・上級者を対象に50mを使い4種目の水泳指導を行います。 4種目を泳げる方の対象クラスです。	
			種目別水泳教室（クロール）※1 ◎	20:00～20:50	9,870円(12回)	10名	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今期はクロールを行います。 対象はクロールが12.5m以上泳げる方が対象です。	
		木	成人水泳（中・上級） ◎	10:00～10:50	各8,020円(12回)	10名 15名	中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得 上級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	4/4・11・18・25,5/9・16・23・30,6/13・27,7/4・11
			水中ウォーキング ◎	11:00～11:50		30名	水中ウォーキング・ストレッチ・ジョギングなどを組合せながら楽しく運動していきます。	
			成人水泳（中・上級） ◎	13:00～13:50		10名 15名	中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得 上級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	
			成人水泳（初・中級） ◎	19:00～19:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
		金	成人水泳（初・中級） ◎	10:00～10:50	各8,020円(12回)	10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	4/5・12・19・26,5/10・17・24・31,6/14・28,7/5・12
			アクアビクス② ◎	11:00～11:50		30名	リズムに合わせて全身を水中で動かしていくダンスエクササイズです。運動強度★★～★★★	
			成人水泳（初・中級） ◎	13:00～13:50		10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	
			成人水泳（初級） ◎	19:00～19:50		10名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得	
			種目別水泳教室（平泳ぎ） NEW ◎	19:00～19:50	9,870円(12回)	10名	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今期は平泳ぎを行います。 対象は平泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	
			成人水泳（上級） ◎	20:00～20:50	8,020円(12回)	10名	上級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	
		土	種目別水泳教室（背泳ぎ）※1 ◎	10:00～10:50	9,870円(12回)	10名	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今期は背泳ぎを行います。 対象は背泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	4/6・13,5/11・18・25,6/1・8・15・22・29,7/6・13
			健康水中運動 ◎	11:00～11:50	8,020円(12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。 野村医学博士による直接指導や、体力測定を定期的に実施します。	
		日	成人水泳（初・中級） ◎	10:00～10:50	各8,020円(12回)	10名 15名	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	4/7・14・28,5/12・19・26,6/2・9・16・23・30,7/7
			サンデー健康水中運動 ◎	13:00～13:50		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。 体力測定を定期的に実施します。	
	フロア	火	身体調整ストレッチ ♡	10:00～10:55	各9,360円(14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。	4/2・9・16・23,5/7・14・21・28,6/11・18・25,7/2・9・16
			キックボクシングエクササイズ ♡	11:00～11:55		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。	
			ダンススポーツ（社交ダンス） ♡	13:00～13:55	11,520円(14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。	4/2・9・16・23,5/7・14・21・28,6/11・18・25,7/2・9・16
			大人の為のバレエ教室 ♡	19:00～19:55	各9,360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。	
			マットサイエンスwith ヨガ&ピラティス ♡	20:00～20:55		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。	
			有酸素&ファンクショナルトレーニング ☆	20:00～20:55		20名	シェイプアップを目的にした有酸素運動と、運動機能を高める筋力トレーニングを行います。	4/2・9・16・23,5/7・14・21・28,6/11・18・25,7/2・9・16
		水	ピラティス □	10:00～10:55	各9,360円(14回)	30名	一つ一つのポーズを取り、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。	4/3・10・17・24,5/8・15・22・29,6/12・19・26,7/3・10・17
			太極拳 ♡	13:00～13:55		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。	4/3・10・17・24,5/8・15・22・29,6/12・19・26,7/3・10・17
			バランスコンディショニング ♡	14:00～14:55		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。	
			シェイプキックエクササイズ ♡	19:00～19:55		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		20名	骨盤を支えている筋肉を動かす事によって、骨盤を正しい位置にリセットしていきます。	
		木	やさしいヨガと呼吸法 ◇	9:00～ 9:40	各8,020円(12回)	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。	4/4・11・18・25,5/9・16・23・30,6/13,7/4・11・18
			ヨ ガ □	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。	
			ペルビック・ストレッチ □	11:00～11:55		30名	骨盤を支えている筋肉を動かす事によって、骨盤を正しい位置にリセットしていきます。	
			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様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。	
			ハワイアンフラダンス ♡	13:00～13:55	9,870円(12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。	4/4・11・18・25,5/9・16・23・30,6/13,7/4・11・18
		金	シェイプアップヨガ ♡	19:00～19:55	各7,350円(11回)	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。	4/4・11・18・25,5/9・16・30,6/13,7/4・11・18
			癒しヨガ ♡	20:00～20:55		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。	
			ラージボール卓球教室（中級） ☆	9:00～11:30	9,050円(11回)	10名	ラージボール卓球経験者を対象に、多種サービス・カット等の打法を練習します。 大会出場していろ方やこれから大会出場を目標としている方が対象です。	4/4・11・25,5/9・16・23・30,6/13,7/4・11・18
			有酸素&コアトレーニング ☆	20:00～20:55	8,020円(12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。	4/4・11・25,5/9・16・23・30,6/13・20,7/4・11・18
		金	有酸素&かんたん筋トレ ◉	10:00～10:55	8,690円(13回)	20名	体力向上を目的とする有酸素運動と、誰でも簡単に行える筋力トレーニングを行います。	4/5・12・19・26,5/10・17・24・31,6/14・28,7/5・12・19
			大人の為のバレエ教室 ♡	10:00～10:55	7,350円(11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。	4/12・19・26,5/10・17・24・31,6/14,7/5・12・19
			整体ストレッチ ♡	11:00～11:55	6,680円(10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法です。	4/12・19,5/10・17・24・31,6/14,7/5・12・19
			ズンバ ♡	20:00～20:55	8,020円(12回)	30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。	4/5・12・19・26,5/10・17・24・31,6/14・28,7/12・19
			産後ヨガ □	12:00～12:50	各8,020円(12回)	20組	お子様を横に産後のお母様の出産後の体調を整えていきます。 ※お母様1人に対してお子様1人の参加になります。	4/5・12・19・26,5/10・17・24・31,6/14,7/5・12・19
			リラックスヨガ □	13:00～13:55		20名	ゆっくり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。	
			初級者 卓球 ☆	13:00～14:15	各9,050円(11回)	20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。	4/5・12・26,5/10・17・24・31,6/14・21,7/12・19
			中級者 卓球 ☆	14:15～15:30		20名	卓球経験者を対象に、ラリー・フットワークや、多種サービス・カット等の打法を練習していきます。	

◎プール ♡研修室 ☆体育室 □柔道場 ◉剣道場 □弓道場 ◇和室

※1. 内容が変更になりました。 ＊表示価格はすべて税込です。

第1期（4月～7月） 子ども向け定期教室

		曜日	教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	日程
子ども向け	プール	火	キッズ水泳 ◎	15:00～15:50	各9,870円(12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。	4/2・9・16・23,5/7・14・21・28,6/11・18・25,7/2
			キッズ・ジュニア水泳 ◎	16:00～16:50		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。	
			ジュニア水泳① ◎	17:00～17:50		40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。	
			ジュニア水泳② ◎	18:00～18:50		20名	小中学生を対象に、クロール・背泳ぎ12.5m以上泳げる子（グリスポ認定級11級以上）で技術の向上を目指す子、 レベルに分けて、技術習得していきます。	
		水	キッズ水泳 ◎	15:00～15:50	各9,870円(12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。	4/3・10・17・24,5/8・15・22・29,6/12・19・26,7/3
			キッズ・ジュニア水泳 ◎	16:00～16:50		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。	
			ジュニア水泳① ◎	17:00～17:50		40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。	
			ジュニア水泳（上級） ◎	18:00～18:50		20名	4種目が泳げてタイムの記録を伸ばしたい子を対象としたクラスです。 グリスポ認定級2級以上の子が対象です。50mコースを使って練習を行います。	
		木	キッズ水泳 ◎	15:00～15:50	各9,870円(12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。	4/4・11・18・25,5/9・16・23・30,6/13・27,7/4・11
			キッズ・ジュニア水泳 ◎	16:00～16:50		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。	
			ジュニア水泳① ◎	17:00～17:50		40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。	
		金	キッズ水泳 ◎	15:00～15:50	各9,870円(12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。	4/5・12・19・26,5/10・17・24・31,6/14・28,7/5・12
			キッズ・ジュニア水泳 ◎	16:00～16:50		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。	
			ジュニア水泳① ◎	17:00～17:50		40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。	
			ジュニア水泳（上級） ◎	18:00～18:50		20名	4種目が泳げてタイムの記録を伸ばしたい子を対象としたクラスです。 グリスポ認定級2級以上の子が対象です。50mコースを使って練習を行います。	
		土	キッズ水泳 ◎	14:00～14:50	各9,870円(12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。	4/6・13,5/11・18・25,6/1・8・15・22・29,7/6・13
			ジュニア水泳① ◎	15:00～15:50		50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。	
		日	キッズ水泳 ◎	11:00～11:50	各9,870円(12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。	4/7・14・28,5/12・19・26,6/2・9・16・23・30,7/7
			ジュニア水泳① ◎	12:00～12:50		50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。	
	フロア	火	キッズ運動苦手克服 ☆	15:30～16:30	各11,520円(14回)	20名	4歳以上の幼児の運動苦手な子を対象に、いろいろな道具を使い運動神経を養います。	4/2・9・16・23,5/7・14・21・28,6/11・18・25,7/2・9・16
			ジュニア運動苦手克服 ☆	16:30～17:30		20名	小学生の運動苦手な子を対象に、いろいろな道具を使い運動神経を養います。	
			ジュニアトランポリン① ☆	16:30～17:30		12名	小学生以上を対象に、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。	
			ジュニアトランポリン② ☆	17:45～18:45		20名	空中感覚や調整力を養います。	
		水	親子ビクス □	11:00～11:50	10,690円(13回)	20組	1歳～3歳以下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為の有酸素運動やストレッチ等を行います。	4/10・17・24,5/8・15・22・29,6/12・19・26,7/3・10・17
			キッズストリートダンス ♡	16:00～16:55	各11,520円(14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。	4/3・10・17・24,5/8・15・22・29,6/12・19・26,7/3・10・17
			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。 DAS指導による教室です。	
			ジュニアバスケ（低学年） ☆	17:00～18:00	9,870円(12回)	20名	bj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 個人スキルの向上に特化しているので、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。 はじめての方はスキルアップ本（2,916円税込）の購入費がかかります。 【対象】低学年：小学1～3年生/高学年：小学4～6年生/中学生	4/10・17・24,5/8・15・22,6/12・19・26,7/3・10・17
			ジュニアバスケ（高学年） ☆	18:10～19:25	各12,340円(12回)	20名		
			ジュニアユースバスケ（中学生） ☆	19:30～20:45		20名		
		木	キッズバレエ ♡	15:45～16:40	各8,220円(10回)	12名	4歳以上の幼児対象に、バレエの基礎となるストレッチやバーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身につけます。	4/4・11・18・25,5/9・16・30,7/4・11・18
			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ーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身につけます。	
			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ーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身につけます。	
			キッズ体操 ☆	15:45～16:45	各9,870円(12回)	30名	4歳以上の幼児対象に、体操器具に触れ、運動機能の向上と、自立心・積極性・協調性を育成します。	4/4・11・25,5/9・16・23・30,6/13・20,7/4・11・18
			ジュニア体操 ☆	16:45～17:45		30名	小学生対象に、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。	
			育成体操 ☆	17:45～19:45	19,740円(12回)	20名	競技会での上位入賞を目指し、専門的な練習、基礎体力作りや柔軟性を高めます。コントロールテスト合格者対象クラスです。	
		金	キッズサッカー ☆	15:40～16:40	9,050円(11回)	20名	4歳以上の幼児を対象に、つくば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。	4/5・12・26,5/10・17・24・31,6/14・21,7/12・19
			ジュニアサッカー（低学年） ☆	16:50～18:20	各13,570円(11回)	25名	小学3年生以下を対象に、つくば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） ☆	18:20～19:50		25名	小学4年生以上を対象に、つくば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。	
		土	走り方教室①（年長～小学2年生） △	9:30～10:20	各7,400円(9回)	16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。	4/6・13,5/18・25,6/8・15・22・29,7/13
			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。	

◎プール ♡研修室 ☆体育室 □柔道場 ◇和室 △屋外芝生広場（雨天時:研修室）

※小学生対象クラスは新学年にてお申し込みください。幼児（キッズ）クラスは満年齢にてお申し込みください。
※定員数には継続者数も含まれています。

カルチャー

	曜日	教室名	時間	一括料金	定員	教室内容	日程
大人	火	楽しく健康に ボイストレーニング&カラオケ教室 ◇	13:00～15:00	13,370円(13回)	15名	ボイストレーニングで発声・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。	4/2・9・16・23,5/7・14・21,6/11・18・25,7/2・9・16
大人	水	着付け教室（初級・中級） ◇	10:00～12:00	14,400円(14回)	20名	初級：ゆかたから街着まで自分で着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・袋帯が結べるようになります。 中級：着付け経験者を対象に、振袖の帯結び、変わり結びを指導いたします。	4/3・10・17・24,5/8・15・22・29,6/12・19・26,7/3・10・17
子ども	金	あなたにもできます 津軽三味線教室 ◇	19:00～21:00	8,220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。三味線はお貸しいたします。 三味線の持ち出し希望の場合2,000円/月。はじめての方はバチセット（4,150円）が必要になります。	4/12・26,5/10・24,6/14・28,7/12・26

お申し込み方法

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

応募締切：2019年3月20日（水）必着　**結果発表：**2019年3月21日（木・祝）以降、返信用ハガキでお知らせいたします。

- 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。
- 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いようにお願いします。
- 窓口で申し込みをされる方は官製ハガキが必要になります。
- 同じ教室であれば、継続申し込みが出来ます。（但し、取手・我孫子市在住・在勤・在学でない方は、年度の初めは新規の申し込みとなります）
- 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。
- 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な方になります。
- 空きがある教室は残り回数分の参加料で参加できます。

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。

62円
〒302-0032
茨城県取手市
野々井1299番地
取手グリーンスポーツセンター
「教室担当」宛
記入しないでください
お願い致します
往信用表面　返信用裏面

62円
〒000-0000
県
市
様
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）
返信用表面　往信用裏面