

取手グリーンスポーツセンター

定期教室 大人・子ども
参加者大募集
2023年 4月スタート

※写真はイメージです。

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!
春の暖かい気候と共に心機一転、あなたにぴったりのスポーツ教室を探して、
みんなと一緒に運動不足を解消しましょう!



楽しみながら 憧れの自分になる 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】 ●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」「新取手駅」より
コミュニティバス(西部ルート)

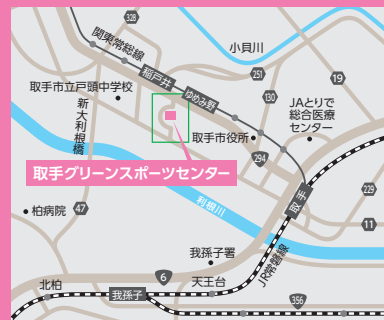
ホームページは
こちらから



無料
駐車場
548台

TEL 0297-78-9090

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



【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個人情報保護法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「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。

定期教室のご案内

2023年4月スタート[4-7月]

おすすめ定期教室

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
親子ピクス



オススメ④
キックボクシング
エクササイズ



大人向け教室

※16歳以上の方が対象です。

プール

水中 ウォーキング	アクアビクス	成人水泳 (初級)	成人水泳 (中級)	成人水泳 (上級)	種目別 水泳教室	健康水中運動	サンデー 健康水中運動
--------------	--------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------	----------------

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。

身体調整 ストレッチ	マットサイエンスwith ヨガ&ピラティス	ピラティス	ウェーブ ストレッチ	バランス コンディショニング	ペルビック ストレッチ	整体ストレッチ
---------------	--------------------------	-------	---------------	-------------------	----------------	---------

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。

やさしいヨガと 呼吸法	ヨガ	シェイプアップ ヨガ	リラックスヨガ
----------------	----	---------------	---------

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。

ダンススポーツ (社交ダンス)	大人の為の バレエ	ハワイアン フラダンス	ZUMBA®	ラージボール 卓球 (中級)	初級者 卓球
--------------------	--------------	----------------	--------	-------------------	-----------

卓球

体格差や年齢差が現れにくい生涯スポーツです。

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。

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	有酸素& コアトレーニング	有酸素& かんたん筋トレ	バレトン ソール・シンセシス	その他 太極拳
--------------------	-------------------	------------------	-----------------	-------------------	------------

教えて!

ちょっと聞き慣れない教室名

・ウェーブストレッチ

大人向け教室/フロア/コンディショニング系

人間工学に基づいて開発されたトレーニング機器「ウェーブリング」を使い、「伸ばす」「ほぐす」「引き締める」動きでセルフボディケアを行います。

・ペルビックストレッチ

大人向け教室/フロア/コンディショニング系

骨盤を支えている筋肉(インナーマッスル)をほぐすことにより、ゆがんだ骨盤を正しい位置にリセット。腰痛や肩コリの改善に効果的です。

・バレトン

大人向け教室/フロア/エアロビクス・有酸素運動系

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。

・キックボクシングエクササイズ

大人向け教室/フロア/エアロビクス・有酸素運動系

音楽に合わせてキックやパンチを行い、有酸素運動と無酸素運動を同時に行うことで脂肪燃焼を向上していくエクササイズです。

子ども向け教室

※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

キッズ水泳 (3歳以上の未就学児)	キッズ・ジュニア水泳 (4歳～小学生)	ジュニア水泳	ジュニア水泳 (上級)
----------------------	------------------------	--------	----------------

フロア

ダンス系

キッズ ストリートダンス	ジュニア ストリートダンス	キッズバレエ	ジュニアバレエ (低学年)	ジュニアバレエ (高学年)
-----------------	------------------	--------	------------------	------------------

体育・体操系

キッズ・ジュニア トランポリン	ジュニア トランポリン	親子ピクス	キッズ体操	ジュニア体操	走り方教室① (年長～小学2年生)	走り方教室② (小学3年生～小学6年生)
--------------------	----------------	-------	-------	--------	----------------------	-------------------------

球技系

キッズサッカー	ジュニアサッカー (低学年)	ジュニアサッカー (高学年)
---------	-------------------	-------------------

カルチャー教室

大人

楽しく健康 カラオケ教室	中高年から始める らくらくピアノ®	津軽三味線 教室
-----------------	----------------------	-------------

大人・子ども

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 2023年3月17日(金)

●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

抽選結果のお知らせ

●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教室でお願いします。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、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。☆2019年10月より、ハガキの料金が63円に改正されました。

〒302-0032
茨城県取手市
野々井129番地
取手クリーンセンター
「教室担当」宛

記入しないよう
お願い致します

往信用表面

返信用裏面

〒000-0000
〇〇県
〇〇市
〇〇〇〇
〇〇様

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

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。

