

2023 ゴールデンウィーク 3DAYS SPECIAL EVENT

フロアイベント

5月3日(水)

初

からだ×あたま体操

① 9:00～9:50

(小学校1～3年生)

② 10:00～10:50

(小学校4～6年生)

時間：上記参照

料金：1人/ 990円

定員：各15名

場所：芝生広場 ※雨天時は研修室

講師：倉持



子どもミニトランポリン

① 15:00～15:50

(キッズ：4歳～未就学児)

② 16:00～16:50

(ジュニア：小学生)

時間：上記参照

料金：1人/ 990円

定員：各12名

場所：研修室

講師：倉持



からだだけでなく、あたまも使って、
瞬発力や判断力を鍛える、コーディネー
ショントレーニングを行います!!

ミニトランポリンでの集中レッスン!!
ミニトランポリンをとんとんとどきま
くろう!!

5月4日(木)

腰痛予防ストレッチ +トレーニング

時間：10:00～10:50

料金：1人/ 880円

定員：15名

場所：研修室

対象：高校生以上

講師：松田

腰痛を引き起こす筋肉をほ
ぐし、骨盤を整えましょう。
尿もれ抑制にも効果があ
ります!!

サーキット トレーニング

時間：11:00～11:50

料金：1人/ 880円

定員：15名

場所：研修室

対象：高校生以上

講師：倉持

有酸素と無酸素の運動を交
互に繰り返し、楽しく運動
を行います。

ダンベル× エアロビクス

時間：13:30～14:20

料金：1人/ 880円

定員：15名

場所：研修室

対象：高校生以上

講師：川畑



ダンベルを持って簡単な有
酸素運動を行います。
初めての方でも、気軽にご
参加いただけます。



取手グリーンスポーツセンター