

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
2024年 **1**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ップデート!
冬の運動はメリットがいっぱい! まずは、生命を持続するためのエネルギーである基礎代謝を向上させ、太りにくいカラダをつくる。さらに寒さによる血管の収縮や血流の低下、血行不良、カラダの冷えを防ぐなど、実は良いこと尽くめなのです!



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



【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。

TEL **0297-78-9090**

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

定期教室のご案内

2024年1月スタート[1-3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
よちよち親子体操



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 ※プール教室の開催曜日と時間は直接お問い合わせください。

水中ウォーキング	アクアピクス	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	New アクアコンディショニング 金曜日12:00
----------	--------	-----------	-----------	-----------	---------	--------	-------------------------------------

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 火曜日10:00	マットサイエンスwith ヨガ&ピラティス 火曜日20:10	ピラティス 水曜日10:00	ウェーブストレッチ 水曜日9:50	バランスコンディショニング 水曜日14:10	ペルビックストレッチ 水曜日20:10 木曜日11:05	整体ストレッチ 金曜日11:05
-----------------------	--------------------------------------	-------------------	----------------------	---------------------------	------------------------------------	---------------------

エアロピクス・有酸素運動系

リズムに合わせ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 火曜日11:10	シェイプキック エクササイズ 水曜日19:00	有酸素& コアトレーニング 木曜日20:00	有酸素& かんたん筋トレ 金曜日10:00	バレトン ソール・シンセシス 金曜日11:05/19:00
--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------

ダンス系

エアロピ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) 火曜日13:00	大人の為のバレエ 火曜日19:00 金曜日10:00	ハワイアンフラダンス 木曜日13:00	ZUMBA® 金曜日20:00	ラージボール卓球 (中級) 木曜日9:00	初級者卓球 金曜日12:15
-----------------------------	----------------------------------	------------------------	--------------------	--------------------------	-------------------

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 木曜日9:00	ヨガ 木曜日10:00	シェイプアップヨガ 木曜日19:00	リラックスヨガ 金曜日12:00	太極拳 水曜日13:00	弓道教室 土曜日12:30
-----------------------	----------------	-----------------------	---------------------	-----------------	------------------

その他

卓球
体格差や年齢差が現れにくい生涯スポーツです。

教えて!

ちょっと聞き慣れない教室名

●アクアコンディショニング

大人向け教室/プール

体幹を安定させ、肩、膝、股関節などの機能改善を目標とした水中運動です。

●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/エアロピクス・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/エアロピクス・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 ※プール教室の開催曜日と時間は直接お問い合わせください。

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 水曜日16:00	ジュニアストリートダンス 水曜日17:00	キッズバレエ 木曜日15:45	ジュニアバレエ (低学年) 木曜日16:45	ジュニアバレエ (高学年) 木曜日17:45	チアダンス① (5歳~小学2年生) 水曜日16:00	チアダンス② (小学3年生~小学6年生) 水曜日17:00
-------------------------	--------------------------	--------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------	----------------------------------

体育・体操系

よちよち親子体操 水曜日11:00	キッズ体操 火曜日15:45 木曜日15:45	ジュニア体操 火曜日16:45 木曜日16:45	走り方教室① (年長~小学2年生) 土曜日9:30	走り方教室② (小学3年生~小学6年生) 土曜日10:30
----------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------------

球技系

キッズサッカー 金曜日16:00	ジュニアサッカー (低学年) 金曜日17:00	ジュニアサッカー (高学年) 金曜日18:30
---------------------	----------------------------	----------------------------

カルチャー教室

大人

楽しく健康カラオケ教室 火曜日13:00	中高年から始めるらくらくピアノ® 火曜日10:30
-------------------------	------------------------------

大人・子ども

津軽三味線教室 金曜日19:00

子ども

はじめてのデッサン教室 土曜日10:00	KINDRA英会話教室 (小学1年生~3年生) 木曜日17:00
-------------------------	-------------------------------------

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12月22日(金)

抽選結果のお知らせ

●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

●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の方が対象です。●空きがある教室は残り回数分の参加料で参加できます。

〒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
「教室担当窓口」

記入しないよう
お願い致します

〒000-0000

〇〇県
〇〇市
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇

- 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報告のみ)

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。



往信用表面

返信用裏面

返信用表面

往信用裏面