

取手グリーンスポーツセンター

# 早春フェスタ

2024年2月12日(月・祝)

## ◆クロール呼吸超特訓

時間: 10:00~11:50

担当: 伊藤・赤嶺

定員: 20名

料金: 1980円

対象: 高校生以上

(泳力: 面かぶりクロール~)

内容: 2時間連続(休憩あり)での短期集中型レッスンです。



## ◆プール子ども遊具開放

時間: 12:00~13:50

担当: 渡邊

料金: なし(当日利用券必要)

対象: 子ども

内容: 普段は教室でしか使えない遊具を開放します。\*スタッフ常駐・申し込み不要



## ◆ココロとカラダの開放

—キルタンヨーガ—

時間: 9:00~9:50

担当: 小松崎

定員: 30名

料金: 990円

対象: 高校生以上

場所: 柔道場



## ◆ワンポイントレッスン

時間: 14:00~14:50

担当: 丹羽

定員: 10名

料金: 990円

対象: 高校生以上(泳力: 初級~上級)

内容: 参加者がそれぞれ種目を選んでもらいコーチがそれにアドバイスを行います。



## ◆呼吸で暖まるヨガ

時間: 10:00~10:50

担当: 宮澤

定員: 30名

料金: 990円

対象: 高校生以上

場所: 柔道場



キルタンヨーガとは...

ヨガの聖地であるインドに古くから伝わるバクティ・ヨーガの行のひとつで「歌うヨガ」と言われています。

2月23日(金・祝)

## ◆アクアコンディショニング

時間: 11:00~11:50

担当: 栗原

定員: 30名

料金: 990円

対象: 高校生以上

内容: 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。



## ◆水中撮影レッスン

時間: ①10:00~10:50、②12:00~12:50

担当: 柴田

定員: 各5名

料金: 1650円

対象: 高校生以上

内容: スタッフが水中で泳ぎを撮影して指導を行います。



1月28日(日)より

総合受付にて申込受付開始!!

問い合わせ:

取手グリーンスポーツセンター 0297-78-9090

指定管理者:

TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体

## ◆あそび体操教室

時間: 14:00~14:50

担当: 堀、渡邊

定員: 15名

料金: 990円

対象: 小学生以上

場所: 柔道場

内容: スラックライン、ミニトランポリン、平均台、バランスボールを使用して楽しみながら体を動かします。

