

2024

ゴールデンウィーク

いきいきわくわくイベント

朝ヨガ
(芝生広場)



ワールド
ミニ四駆

バタフライ世界記録保持者

野村英司氏による
バタフライスイムクリニック



水中ヨガ

歩行姿勢測定



そのほかにも・・・

<開催日>

5月2日(木)～

5月5日(日・祝)

エクササイズ

おもちゃ作り

モザイクアート

などなど

申込方法：総合受付にて直接の申込

※電話での申込はできません。

申込開始：4月18日(木)～

※先着順の為、満員になり次第締め切りです。

バタフライ世界記録保持者

野村英司氏による バタフライスイムクリニック



5月2日(木)

＜午前の部＞

11:00～11:50

＜午後の部＞

13:00～13:50

定員：各部20名

料金：2,200円

※バタフライ12.5m以上泳げる方

野村英司 51歳

2023年、福岡世界マスターズ50歳区分
100mバタフライ世界新記録で金メダル

【競泳競技歴】

(現在) マスターズ水泳バタフライ世界記録保持者

(過去) ジュニアオリンピック春・夏優勝、全国中学優勝
インターハイ優勝、国体優勝、全国実業団優勝

事前申込：4月16日(火)9:00より総合受付にて

お問い合わせ先：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

2024 ゴールデンウィーク いきいきわくわくイベント 5月3日（金・祝）

朝ヨガ

時間：9:00～10:30
定員：30名
対象：高校生以上
料金：1320円
持物：動きやすい服装、飲み物
ストレッチマット
室内履き（※雨天時）
場所：芝生広場 ※雨天時柔道場
内容：芝生広場で太陽の光を浴びながら気持ち良く体を動かせるヨガです。
担当：宮澤

水中ヨガ

時間：11:00～12:30
定員：20名
対象：高校生以上
料金：1320円
持物：水着、帽子
タオル、飲み物
内容：水の抵抗と浮力を活かした新感覚のエクササイズです。水中で心地よく身体を動かします。
担当：宮澤

ワイルドミニ四駆 づくり&走行会

時間：10:00～12:00
定員：10個 1組1台まで
料金：1980円
ミニ四駆、電池、走行料
道具（無料貸出しあり）
持物：飲み物、室内履き
対象：小学生までは保護者同伴
場所：研修室
内容：悪路も走れるワイルドミニ四駆を自分の手で作り上げよう!!コースをゴールして記念品をゲット!!
申込締切：4月29日（月・祝）

ダンベル体操

時間：10:30～10:50
定員：12名
対象：高校生以上
料金：330円
持物：動きやすい服装
飲み物、室内履き
場所：柔道場
内容：ダンベルを使用した低強度のエクササイズです。
担当：松田

腰痛予防 ストレッチ

時間：11:00～11:20
定員：12名
対象：高校生以上
料金：330円
持物：動きやすい服装
飲み物、室内履き
場所：柔道場
内容：腰痛を予防できるストレッチを行います。
担当：松田

HIIT体験会

時間：14:00～14:50
定員：10名
対象：高校生以上
料金：1100円
持物：動きやすい服装
飲み物、室内履き
場所：研修室
内容：高強度の運動と休憩を短時間に繰り返す運動!
ウェアラブル端末（無料貸出）で、心拍数を見ながらトレーニングします。
担当：川畑

歩行姿勢測定

時間：10:00～16:00
※ワンポイント歩き方レッスン中は中断
料金：300円 / 1回
持物：動きやすい服装
場所：ロビー
内容：腕のふりかた、重心のかたより、からだのゆがみなどの内容を測定します。自身の歩行バランスがわかります。

ワンポイント歩き方レッスン

時間：①11:00～11:15 ②14:00～14:15
料金：無料
対象：高校生以上
定員：各回10名程度
持物：動きやすい服装
場所：ロビー ※変更の可能性あり
内容：仙腸関節の調整、肩関節の調整、ツイスト
上半身と下半身の共動・連動などを指導します。

申込方法：総合受付にて直接の申込 ※電話での申し込みはできません。

申込開始：4月18日（木）～ ※先着順の為、満員になり次第締切切ります。

2024 ゴールデンウィーク いきいきわくわくイベント 5月4日(土・祝)

歩行姿勢測定

時間：10:00～16:00

※ワンポイント歩き方
レッスン中は中断

料金：300円 / 1回

持物：動きやすい服装

場所：ロビー

内容：腕のふりかた、重心のかたより、からだのゆがみなどの内容を測定します。自身の歩行バランスがわかります。

ワンポイント 歩き方レッスン

時間：①11:00～11:15

②14:00～14:15

対象：高校生以上

料金：無料

定員：各回10名程度

持物：動きやすい服装

場所：ロビー ※変更の可能性あり

内容：仙腸関節の調整、肩関節の調整、ツイスト、上半身と下半身の共動・連動などを指導します。

全身トレーニング

時間：14:00～14:30

定員：12名

対象：高校生以上

料金：550円

持物：動きやすい服装
飲み物、室内履き

場所：研修室

内容：体の色々な部位の筋肉群を鍛えるエクササイズや有酸素運動を組み合わせたトレーニングです。

担当：田代

5月5日(日・祝)

歩行姿勢測定

時間：10:00～16:00

※ワンポイント歩き方
レッスン中は中断

料金：300円 / 1回

持物：動きやすい服装

場所：ロビー

内容：腕のふりかた、重心のかたより、からだのゆがみなどの内容を測定します。自身の歩行バランスがわかります。

ワンポイント 歩き方レッスン

時間：14:00～14:15

料金：無料

対象：高校生以上

定員：各回10名程度

持物：動きやすい服装

場所：ロビー ※変更の可能性あり

内容：仙腸関節の調整、肩関節の調整、ツイスト、上半身と下半身の共動・連動などを指導します。

ストレッチポール

時間：13:00～13:50

定員：12名

対象：高校生以上

料金：990円

持物：動きやすい服装
飲み物、室内履き

場所：研修室

内容：ストレッチポールを使用して、からだ全体をほぐしていきます。

担当：竹内

たのしいおもちゃ作り①

時間：10:00～10:50

定員：10組

料金：330円

対象：3歳以上 ※未就学児までは保護者同伴

持物：汚れても良い服装

場所：ロビー

内容：ストロー飛行機、ふわふわボール
センサーボトルを作ります。

たのしいおもちゃ作り②

時間：11:00～11:50

定員：10組

料金：330円

対象：3歳以上 ※未就学児までは保護者同伴

持物：汚れても良い服装

場所：ロビー

内容：ストロー飛行機、レインボースティック
レインボーコマを作ります。

申込方法：総合受付にて直接の申込 ※電話での申し込みはできません。

申込開始：4月18日(木)～ ※先着順の為、満員になり次第締め切りです。