



おとな教室

6月29日(日) 9:30~TAC取手グリーンスポーツセンター総合受付で申込受付開始!!

申込書に必要事項を記入し参加料(現金)を添えてお申し込みください。お問い合わせは0297-78-9090

プール

教室名	時間	回数	受講料	定員	内容	日程
火 平泳ぎ特訓	10:00~10:50	4	3,960円	15名	平泳ぎの基本動作から指導していきます。25m以上クロールで泳げる方が対象です。	7/29 8/5 8/19 8/26
火 バタフライ(うねり~片手プル)	11:00~11:50	4	3,960円	15名	中上級者を対象にバタフライの導入部分を指導していきます。25m以上クロールで泳げる方が対象です。	7/29 8/5 8/19 8/26
火 バタフライ(片手~コンビネーション)	13:00~13:50	4	3,960円	15名	中上級者を対象にバタフライの片手~スイムを指導していきます。25m以上クロールで泳げる方が対象です。	7/29 8/5 8/19 8/26
水 水中カメラレッスン	11:00~11:50	4	8,800円	5名	水中で泳ぎを撮影します。普段見る事のできない、自分の泳いでいる姿を確認して、泳ぎを改善していきましょう。25m以上クロールで泳げる方が対象です。	7/30 8/6 8/20 8/27
水 四泳法チャレンジ	20:00~20:50	4	3,960円	15名	全4回のレッスンで四泳法を指導します。25m以上クロールで泳げる方が対象です。	7/30 8/6 8/20 8/27
木 クロール初級	10:00~10:50	4	3,960円	15名	クロールの基本動作から指導していきます。面かぶりキックができる方が対象です。	7/31 8/7 8/21 8/28
木 クロール中級	10:00~10:50	4	3,960円	15名	クロールのプル、呼吸を指導していきます。12.5m以上クロールで泳げる方が対象です。	7/31 8/7 8/21 8/28
木 水中ウォーキング	11:00~11:50	4	3,960円	30名	水中ウォーキング・ストレッチ・ジョギングなどを組み合わせながら楽しく運動していきます。	7/31 8/7 8/21 8/28
金 四泳法ワンポイント	10:00~10:50	4	3,960円	15名	四泳法それぞれの気になるところをワンポイントアドバイスしていきます。クロールで12.5m以上泳げる方が対象です。	8/1 8/8 8/22 8/29
金 アクアビクス	11:00~11:50	4	3,960円	20名	水中で音楽に合わせて身体を動かしながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ることを目的としたプログラムです。	8/1 8/8 8/22 8/29
金 アクアコンディショニング	12:00~12:50	4	3,960円	20名	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。	8/1 8/8 8/22 8/29

フロア

教室名	時間	回数	受講料	定員	内容	日程
火 身体調整ストレッチ	10:00~10:55	5	4,400円	30名	肩・腰を中心に動かして、全身の筋肉をほぐしていきます。	7/22 7/29 8/5 8/19 8/26
火 キックボクシングエクササイズ	11:10~12:05	5	4,400円	30名	キックボクシングの要素を取り入れたエクササイズです。	7/22 7/29 8/5 8/19 8/26
火 大人の為のバレエ教室	19:00~19:55	5	4,400円	12名	バレエが初めての方でも大丈夫! ゆっくりと進めていきますので優雅に楽しく踊りましょう。	7/22 7/29 8/5 8/19 8/26
火 マットサイエンス with ヨガ&ピラティス	20:10~21:05	5	4,400円	25名	体幹部を意識することで、身体を安定させ、姿勢の改善や健康増進を目指します。	7/22 7/29 8/5 8/19 8/26
水 セルフケア&コンディショニング	9:50~10:40	3	2,640円	30名	軽い運動、ストレッチ、リラクゼーションで体調を整え、身体づくりを行います。	8/6 8/20 8/27
水 ピラティス	10:00~10:55	5	4,400円	40名	インナーマッスルを刺激し、姿勢の矯正・腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインを作ります。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
水 バランスコンディショニング® ストレッチ	12:50~13:40	5	4,400円	30名	自分の身体に向き合い、安心、安全に無理なく自身の可動域の中で気持ちよく伸びを感じながら、いつまでも歩き続けられるカラダをつくります。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
水 太極拳	13:00~13:55	5	4,400円	20名	中国で始められた拳法で、円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
水 バランスコンディショニング® チェア	14:10~15:05	5	4,400円	30名	医学的根拠に基づいた関節に負担のないトレーニングを行い、肩・膝・腰などの痛みを予防改善します。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
水 シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55	5	4,400円	20名	キックボクシングの要素を取り入れた脂肪燃焼と筋力アップをしていく有酸素系クラスです。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
水 ベルビック・ストレッチ	20:10~21:05	5	4,400円	20名	ベルビック(骨盤)を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事によって調整し、正しい位置にリセットしていき事を目的とします。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
水 やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:50	4	3,520円	20名	初心者の方を対象にしたやさしい内容ですので、体力に自信のない方、身体が硬いという方にオススメです。	7/24 7/31 8/21 8/28
水 ヨガ	10:00~10:55	4	3,520円	30名	正しい呼吸法と一連のポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作っていきます。	7/24 7/31 8/21 8/28
水 ベルビックストレッチ	11:05~12:00	4	3,520円	25名	ベルビック(骨盤)を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事によって調整し、正しい位置にリセットしていき事を目的とします。	7/24 7/31 8/21 8/28
水 マットサイエンス with ヨガ&ピラティス	10:00~10:55	5	4,400円	25名	体幹部を意識することで、身体を安定させ、姿勢の改善や健康増進を目指します。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
水 バランスコンディショニング® チェア	12:00~12:50	5	4,400円	30名	医学的根拠に基づいた関節に負担のないトレーニングを行い、肩・膝・腰などの痛みを予防改善します。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
水 ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	5	4,950円	20名	ハワイの海、空、自然、花の好きな女性を対象に、笑顔で踊ってリフレッシュしていきます。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
水 シェイプアップヨガ	19:00~19:55	4	3,520円	20名	一連のポーズにより、筋肉や内臓といった深い層まで刺激し、健康で美しい身体を作ることが出来ます。	7/24 8/7 8/21 8/28
水 有酸素&コアトレーニング	20:05~21:00	5	4,400円	20名	シェイプアップ・筋力アップ・基礎代謝を向上させるトレーニングを行います。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
金 大人の為のバレエ教室	10:00~10:55	3	2,640円	12名	バレエが初めての方でも大丈夫! ゆっくりと進めていきますので優雅に楽しく踊りましょう。	8/8 8/22 8/29
金 整体ストレッチ	11:05~12:00	4	3,520円	20名	簡単なボディケアとストレッチで普段使わない筋肉までしっかり動かして身体を整えます。	7/25 8/1 8/8 8/29
金 有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	5	4,400円	20名	体力向上を目的とする有酸素運動と、誰でも簡単にできる筋力トレーニングを行います。	7/25 8/1 8/8 8/22 8/29
金 バレトン ソール・シンセシス	11:05~12:00	3	2,640円	20名	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した新感覚エクササイズ。筋力・柔軟性を高めましょう。	8/8 8/22 8/29
金 リラックスヨガ	12:15~13:10	5	4,400円	20名	ゆっくりした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	7/25 8/1 8/8 8/22 8/29
金 初級者 卓球	12:15~14:00	3	3,300円	16名	卓球初心者からブランクのある方、フォア打ち、ショート、切替、フットワーク等の基本打法を練習していきます。	7/25 8/1 8/29
金 中級者 卓球	14:00~15:45	3	3,300円	16名	卓球経験者対象に、ラリー・フットワークや、多種サービス・カット等の打法を練習していきます。	7/25 8/1 8/29
金 バレトン ソール・シンセシス	19:00~19:50	5	4,400円	20名	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した新感覚エクササイズ。筋力・柔軟性を高めましょう。	7/25 8/1 8/8 8/22 8/29
金 ZUMBA®	20:00~20:55	5	4,400円	30名	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。	7/25 8/1 8/8 8/22 8/29
火 楽しく健康カラオケ教室	13:00~15:00	1	1,210円	10名	発声・呼吸法の基本から身につけます。カラオケで楽しく歌いながら上達のコツを学び、ストレス解消にもつながります。	8/5