

夏はグリースポで 思いっきり楽しもう!!

初めてでも
大大大歓迎!!



遊水プール

OPEN!! 流水プール1周約150m!!
幼児用プール滑り台付き!!

7月19日(土)から
売店やるよ!!



詳しくはこちら→



～遊水プールについて～

- 開場日 7月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)
7月19日(土)～8月31日(日)
- 開場時間 9:00～16:50 ※16:00最終入場
- 料金 大人540円・子ども210円 ※取手市・我孫子市以外の方は5割増し
- その他
- ・足入れ浮き輪は使用できません。
 - ・おむつを使用している方の入場はできません。
 - ・小学3年生以下の方は保護者の付き添いが必要です。
(保護者1名につき子ども3名まで。保護者も水着着用)
 - ・TAC取手グリーンスポーツセンター敷地内に喫煙場所はありません。

※その他の注意事項等はホームページの【遊水プール利用規則】をご確認ください。



夏季短期教室 参加者大募集!!



6月29日(日)9:30～
総合受付にて申込受付開始!!

※電話での申し込みは受け付けておりません。
※お支払いは現金のみです。

TAC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

- [開館時間] 9:00～22:00 総合受付・プール受付 9:00～21:00
- [休館日] 毎週月曜日 ※夏季期間(7月19日～8月31日)除く
年末年始(12月29日～1月3日) / 施設点検日(不定期)
- [電話番号] 0297-78-9090
- [ホームページ] <https://www.toride-green-spocen.com>



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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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て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	
	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	
	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	研修室	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	
	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	
	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	
	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	研修室	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			
	ピラティス	柔道場	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	
	バランスコンディショニング®️&ストレッチ	研修室	12:50～13:40	5	4,400円	30名	自分の身体に向き合い、安心、安全に無理なくご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	
	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	
	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	
	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	
木	ベルビック・ストレッチ	研修室	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く事を目的とします。	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	
	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		
	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		
	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く事を目的とします。	7/24	7/31	8/21	8/28		
	マットサイエンス with ヨガ&ピラティス		NEW	10:00～10:50	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
	バランスコンディショニング®️&チェア		NEW	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
金	ハワイアンフラダンス	研修室	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	
	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		
	有酸素&コアトレーニング		時間場所変更	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
	大人の為のバレエ教室		研修室	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		
土	整体ストレッチ	研修室	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		
	有酸素&かんたん筋トレ	剣道場	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	
	バレトン ソール・シンセシス	柔道場	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			
	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	
	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			
	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			
日	バレトン ソール・シンセシス	剣道場	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	
	ZUMBA®️	剣道場	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	
	楽しく健康カラオケ教室	休校	和室	13:00～15:00	1	1,210円	10名	発声・呼吸法の基礎から身につけます。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				



こども教室

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
①キッズジュニア前半	15:00~16:20	3	6,600円	30名	3歳以上の未就学児から小学生を対象に泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。級認定を行います。	7/28 7/29 7/30
①キッズジュニア後半	16:30~17:50	3	6,600円	30名		7/28 7/29 7/30
②キッズジュニア前半	15:00~16:20	3	6,600円	30名	3歳以上の未就学児から小学生を対象に泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。級認定を行います。	8/4 8/5 8/6
②キッズジュニア後半	16:30~17:50	3	6,600円	30名		8/4 8/5 8/6
③キッズジュニア前半	15:00~16:20	3	6,600円	30名	3歳以上の未就学児から小学生を対象に泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。級認定を行います。	8/18 8/19 8/20
③キッズジュニア後半	16:30~17:50	3	6,600円	30名		8/18 8/19 8/20
④キッズジュニア前半	15:00~16:20	3	6,600円	30名	3歳以上の未就学児から小学生を対象に泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。級認定を行います。	8/25 8/26 8/27
④キッズジュニア後半	16:30~17:50	3	6,600円	30名		8/25 8/26 8/27

教室名	時間	回数	受講料	定員	内容	日程
走り方教室① (年中～小学1年生)	9:30~10:20	3	2,970円	20名	「走る」は全てのスポーツの基礎です。正しい走り方を中心に、スポーツにチャレンジするための基礎運動能力と体力向上を目指します。	8/4 8/18 8/25
走り方教室② (小学2年生～小学6年生)	10:30~11:20	3	2,970円	20名	「正しく、速く走る」ことを指導します。お子様のパフォーマンスアップはもちろん、学校行事や体育で活躍できるよう指導します。	8/4 8/18 8/25
キッズ体操	15:45~16:45	5	4,950円	20名	4歳以上の未就学児を対象に体操器具に触れ、運動機能の向上・自立心・積極性・協調性を育成します。	7/22 7/29 8/5 8/19 8/26
ジュニア体操	16:45~17:45	5	4,950円	20名	小学生を対象に体を動かす楽しさを学びます。体操器具を使用し、学校で習う種目を練習します。	7/22 7/29 8/5 8/19 8/26
キッズ・ジュニアトランポリン	16:30~17:30	5	4,950円	14名	4歳以上の未就学児・小学生を対象に楽しくトランポリンを跳び、空中感覚や調整力を養います。	7/22 7/29 8/5 8/19 8/26
ジュニアトランポリン	17:45~18:45	5	4,950円	14名	小学生を対象に楽しくトランポリンを跳び、空中感覚や調整力を養います。	7/22 7/29 8/5 8/19 8/26
よちよち親子体操	11:00~11:50	2	1,980円	20名	1歳～3歳のお子様とその親を対象に、歩く、走る等の運動促進。親は育児に必要な体力作りの為の有酸素運動やストレッチ等を行います。	8/20 8/27
キッズストリートダンス	15:50~16:45	5	4,950円	12名	4歳以上の未就学児を対象に、ダンスの指導を行いリズム感を養います。たくさん踊ってダンスをマスターしよう。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
ジュニアストリートダンス	16:50~17:45	5	4,950円	20名	小学生を対象に、ダンスの指導を行いリズム感を養います。中学校で必修科目のダンスを基礎から練習しよう。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
ジュニアストリートダンス(上級)	17:50~18:45	5	4,950円	20名	ダンスがさらに上手になりたい小学生を対象に、複雑なリズム構成や難しい技を中心にスキルアップを目指します。ダンス経験者推奨。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
キッズバレエ	15:45~16:40	3	2,970円	12名	4歳以上の未就学児を対象にバレエの基礎となるストレッチやバーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。	8/7 8/21 8/28
ジュニアバレエ(低学年)	16:45~17:40	3	2,970円	12名	小学3年生以下を対象にバレエの基礎となるストレッチやバーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。	8/7 8/21 8/28
ジュニアバレエ(高学年)	17:45~18:40	3	2,970円	12名	小学4年生以上を対象にバレエの基礎となるストレッチやバーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。	8/7 8/21 8/28
キッズ体操	15:45~16:45	4	3,960円	20名	4歳以上の未就学児を対象に体操器具に触れ、運動機能の向上・自立心・積極性・協調性を育成します。	7/24 7/31 8/7 8/28
ジュニア体操	16:45~17:45	4	3,960円	20名	小学生を対象に体を動かす楽しさを学びます。体操器具を使用し、学校で習う種目を練習します。	7/24 7/31 8/7 8/28
キッズサッカー	16:00~17:00	3	2,970円	20名	4歳以上の未就学児を対象に、サッカーを楽しむことを学びます。	7/25 8/1 8/29
ジュニアサッカー(低学年)	17:00~18:30	3	4,450円	25名	小学3年生以下対象の教室です。体を動かす、ボールに慣れる、仲間と助け合うサッカーの基礎となる要素を学びます。	7/25 8/1 8/29
ジュニアサッカー(高学年)	18:30~20:00	3	4,450円	25名	小学4年生以上対象の教室です。基礎的な技術(パス・コントロール・ドリブル)の練習やミニゲームを中心にを行います。	7/25 8/1 8/29

フロア