

感染対策をしっかりと
コロナに負けない心と身体づくりを!

新型コロナウイルス感染
予防対策実施しております

免疫力を高めましょう!

受講生募集

非接触型
自動温度測定器導入
.....
オゾン除菌消臭器導入
(全室)
.....
いばらきアマビエちゃん
登録施設です。

新設講座については、お電話で仮予約をお願い致します。

新設講座

4月
から

本日より申し込み開始!!先着順ですのお早目のお申し込みを!

new

リフレッシュフラ

講座日 第1・3火曜日
講座時間 9:45 - 10:45
受講料 (月額)3,300円+教
講師 北条 裕美子

new

太極拳(入門)

講座日 第1・3日曜日
講座時間 10:00 - 11:30
受講料 (月額)3,300円
講師 野田 博明

new

**K-POP、J-POP
カバーダンス**

講座日 第2・4木曜日
講座時間 11:30 - 12:30
受講料 (月額)3,080円
講師 田中 知佐

new

**楽しく
ダンスエクササイズ**

講座日 第1・3木曜日
講座時間 9:45 - 10:45
受講料 (月額)3,300円
講師 米田 友紀

new

**リラックス・
アロマセラピー**

講座日 第3日曜日
講座時間 13:30 - 15:00
受講料 (月額)1,650円+教
講師 HIRO

new

**心と体を整える
Ayurveda入門**

講座日 第4金曜日
講座時間 14:00 - 16:00
受講料 (月額)2,750円+教
講師 室町 洋美

new

**バードカービング
【木鳥彫刻】**

講座日 第1・3日曜日
講座時間 13:00 - 15:00
受講料 (月額)4,400円+教
講師 有村 秀成

new

和太鼓講座

講座日 第1・3土曜日
講座時間 18:00 - 20:00
受講料 (月額)3,740円
講師 鈴木 貴之

new

**フランス語
初心者コース**

講座日 火曜日
講座時間 15:00 - 16:30
受講料 (月額)8,067円+教
講師 小澤 モニック

new

**開運!手相講座
(入門編)**

講座日 第4金曜日
講座時間 13:00 - 14:30
受講料 (月額)2,277円+教
講師 平川 良子

おすすめ・リニューアル講座

リラックス整体

講座日 第2・4日曜日
講座時間 10:00 - 11:00

大人空手教室

講座日 第1・3火曜日
講座時間 19:00 - 20:00

骨盤ビューティーストレッチ

講座日 火曜日
講座時間 11:00 - 12:00

**身体の巡りを良くする
デトックスヨガ**

講座日 第1・3金曜日
講座時間 15:30 - 16:30

楽しく学ぶ沖縄三線(初級)

講座日 第1・3水曜日
講座時間 15:45 - 17:15

初めての美色コーディネート

講座日 第1火曜日
講座時間 13:00 - 14:30

**シニアのための
ポールウォーキング**

講座日 第1金曜日
講座時間 10:00 - 11:30

ゴルフ教室

講座日 火曜、木曜、日曜
講座時間 曜日ごとに異なります

ゴルフパーソナルレッスン

講座日 火曜、木曜、日曜
お問い合わせください

子ども講座も充実!
幼児水泳、子ども空手
他にも講座が多数あります。

3月中 入会キャンペーンあり!!

通常の講座を実際に体験できます

※一部講座除く
※カルチャー講座、教材費別途料金あり
要予約 **1,100円/1回**

講師・インストラクター募集

- ・スイミングコーチ
- ・スタジオインストラクター
- ・カルチャー講師

まずは、お問い合わせください。

※受講料は税込金額となっています。

華道、ペン習字など、他にも多種多彩な講座が多数あります。
TUCKSでは、カルチャー、スポーツ両方を兼ね備えております!!TUCKSにあれば、なんでもできる!!

受講お申し込み方法

新規受講お申し込み手続きをされる方は、当センターにお越しいただき、お申し込み用紙にご記入の上、窓口にてお申し込みください。

申し込み時に必要な物

- ①金融機関キャッシュカード をお持ちください。
- ②受講料1ヶ月分 + 事務手数料3,300円

その他 ●冷房費(7・8・9月)1月講座 月額55円、2回以上講座 月額110円(センター外を除く) ●複数受講割引制度有ります

個人情報を守ります

土浦カルチャー&健康スポーツセンターをご利用いただくためにお知らせいただくお客様の個人情報(氏名・生年月日・住所・電話番号等)は、受講生の決定、受講生になった場合における講座管理(連絡・指導・事務の整理・その他講座を行うために必要なとき等)、サービスの向上を図るための土浦カルチャー&健康スポーツセンターからのお知らせに利用させていただきます。ご本人の同意を得ないで、他のことに利用または第三者に開示・提供することは、一切いたしません。

土浦カルチャー&健康スポーツセンター・TUCKS

〒300-0803 土浦市佐野子字天神165-4
TEL.029(825)2600(代)

開館時間 月~土9:00~20:00 日9:00~16:00 祝日/定休 ※講座回数の関係で祝日開講有
休館日 祝祭日(振替休日を含む)、年末年始期間、盆の期間(休館日は館内に掲示してお知らせします)

https://tsuchi-cul.com/

厚生労働大臣認定
健康増進施設
指定運動療法施設

新設講座 施設見学・講座体験
講師募集 随時できます!!

◀こちらのQRコードから、ホームページ閲覧できます。

Facebook@TUCKS 始めました

新型コロナウイルス感染予防対策
安心・安全の運営を心掛けております。

- 検温
スタッフの出発時、会員様来館時の検温
- 消毒
各フロアに消毒液設置
スタッフによる館内消毒
- マスク
スタッフのマスク着用
会員の館内でのマスク着用をお願い
- 換気
各フロアの窓開け・換気

