

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!

免疫力を高めましょう!

受講生募集

期間限定
特別クーポン
この半券ご持参で
お申し込みの方
1,100円割引
※本券1枚で5名まで有効
※2023年5月31日まで
本日より2023年5月31日まで

新設講座 **4月**から

新設講座については、お電話で仮予約をお願い致します。

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

みんなで楽しく! 子ども運動遊び教室

講座日 火曜日
講座時間 16:30-17:30
受講料 (月額)5,123円
講師 小学校教員免許 中高保健体育教員免許 矢田 恵大

【対象】年中~小3
コロナ禍で家にこもりがち、運動不足が気になる子、からだを動かすことが得意でない子、大歓迎です。優しい先生が身体を使った遊びの楽しさ、喜びをお伝えします。

new

家庭学習 お助け教室(C)

講座日 土曜日
講座時間 17:25-18:25
受講料 (月額)5,123円
講師 元小学校教員 佐野 和子ほか

【対象】小学1年生~中学3年生
【科目】国語、算数(数学)中心、応相談
【元小学校教員がサポートします!!】
◎少人数制・複数講師の手厚い指導体制
◎自習室よりしっかりと、学習塾よりゆったり
◎つまづきやすいポイントを丁寧に
◎お子様のペースに寄り添って ◎自宅での学習習慣形成のサポートをします

new

楽しくキッズダンス エクササイズ

講座日 第1・3水曜日
講座時間 17:20-18:20
受講料 (月額)3,200円
講師 ZUMBA認定インストラクター 青木 優美

ダンスのリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。音楽と一緒に運動すれば気持ちはスッキリ体は強くなやかに育ちます。ノリノリで踊りたい子はもちろん、ダンスはちょっとと苦手という子も大歓迎です。一人一人丁寧に指導します。

new

こども毛筆教室

講座日 第1・3木曜日
講座時間 17:00-18:00
受講料 (月額)3,800円
講師 書道研究会会長 茨城県美術展審査委員 助川 雲洲

毛筆教室では楽しく学ぶ中で、墨や筆などの用具・用材に慣れ、その使い方を身につけ、自ら考え、工夫し、生き生きとした書を書くことを目指しています。入門から上級まで、講師が丁寧に指導します。

new

絵画教室・児童部

講座日 第1・3木曜日
講座時間 17:00-18:30
受講料 (月額)5,000円
講師 東京造形大学彫刻科ATELIER KOTAROU代表 柳田 憲児

自由な発想で大きな紙にのびのびと絵を描いたり、クレヨンや水彩絵の具、色鉛筆での描画、色紙を貼った表現等、好奇心を絵画を通して楽しみなが引き出していきます

new

美姿勢 BCチェア (バランスコンディショニング)

講座日 木曜日
講座時間 15:00-16:00
受講料 (月額)4,950円
講師 BCインストラクター 飯島 理恵

理学療法士が考案したバランスコンディショニングでは、安全に関節を守りながら、筋肉のバランスを整い、「ずっと自分の足で歩く!!」カラダづくりができます。呼吸・筋肉を意識しながら運動を行うことで、体幹が強く、腰痛・膝の痛みなど疾患の予防・改善に効果的です。

new

美姿勢!! BCヨガ (バランスコンディショニング)

講座日 木曜日
講座時間 16:30-17:15
受講料 (月額)4,950円
講師 BCインストラクター 飯島 理恵

BC ヨガでは、体幹を強化しながら胸椎・股関節の機能が改善されます。腰を守るためにも、胸椎・股関節を回旋させ機能的にねじりやすいカラダをつくること、肩甲骨・股関節を滑らかに動かせることで、日常の動作でかかる関節へのストレスが軽減するため、疾患の予防・改善ができる運動です。

new

簡単チェアヨガ

講座日 第2・4火曜日
講座時間 11:15-12:15
受講料 (月額)3,600円
講師 全米ヨガアライアンスRYT200 笹目 亜季

椅子ヨガは、椅子があればどこでもできる。できる範囲で無理なくのびのび・年齢関係なく誰でも座っているから安心してポーズ吸って〜吐いて。深い呼吸で、椅子に座ったまま心地よく身体を伸ばしましょう。

new

自律神経を整えるヨガ

講座日 第2・4火曜日
講座時間 9:45-10:45
受講料 (月額)3,600円
講師 全米ヨガアライアンスRYT200 笹目 亜季

呼吸を大切に扱いながらヨガのポーズを取り入れ、呼吸と心と身体を1つにしてポーズを完成させていきます。

new

悠々有酸素運動

講座日 第1・3水曜日
講座時間 14:30-15:30
受講料 (月額)3,300円
講師 公益社団法人日本3B体操協会公認指導者 米田 友紀

歩くより楽しく、走るより楽に、音楽にのって、穏やかな有酸素運動をしませんか?用具を使ったストレッチもあります。どなたでも、どの年代でも、動いて頂ける難しいダンスです。

new

楽しくゆっくり 長〜く泳ぎたい

講座日 月曜日
講座時間 14:30-15:30
受講料 (月額)5,500円
講師 水泳連盟基礎水泳指導員 原 美和

楽しくゆっくり長〜く泳ぎたい競泳ではなく省エネ泳法を取得して、ゆっくり、長く泳げる、楽チン水泳教室です。泳げなくても大丈夫!まずは、楽チンクローラからのスタートです。

new

デッサン教室・一般部

講座日 第1・3木曜日
講座時間 15:00-16:30
受講料 (月額)5,000円
講師 東京造形大学彫刻科ATELIER KOTAROU代表 柳田 憲児

石膏像デッサン、静物デッサン、着彩画等を基礎から丁寧に指導させていただきますので、初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。精緻な描写であるデッサンならではの表現の奥深さの世界を探求していきます。

new

シニアのための ピアノ教室(B)

講座日 第1・3木曜日
講座時間 10:00-11:30
受講料 (月額)5,654円+教
講師 ピアノ/音符シート実用新案取得 ピアノ講師 片山 優子

音符や鍵盤がわからなくても、ピアノ/音符シートを使えばすぐにピアノが楽しめます。昔習っていた方も、もう一度メロディを奏でてみませんか。(音符シート初心者のみ購入)

new

おもしろい 韓国語入門

講座日 水曜日
講座時間 11:30-12:50
受講料 (月額)6,333円+教
講師 韓国教員免許・芸能人の通訳経験者 金 明心(キム ミョンシム)

ネイティブの講師が優しくレッスンします。韓国語の文字と発音をしっかりと学べます。ハンガルの仕組みと誕生背景、韓国文化・歴史も楽しく学べます。日常会話を中心に歴史や文化、ドラマなどを取り入れながら進めていきます。楽しく話せる韓国旅行、韓国ドラマも字幕なしで見てみたい方お待ちしております。

TUCKSはココがポイント!

他にも多種多様な講座があります。中面をチェック!

有資格者による指導 振替制度あり 休会制度あり 子どもの水着・キャップ・バッグなどの指定なし など

フリータイムご利用のご案内

●15M温水プールとトレーニングジムは、下表の曜日・時間帯にフリータイムとして利用できます。
●利用料 受講生:1回 550円 フリータイムコース:4,708円/月
●週に何回でもご利用いただけます。(休館日・祝日等を除く) ●プール・ジムの併用も可能です。

曜日	プール	トレーニングジム
火	-	15:30~20:00
水	14:15~16:00	12:30~20:00
木	-	17:00~20:00
金	-	17:00~20:00
土	14:15~18:00	11:15~17:30
日	13:00~16:00	9:30~16:00

※詳しい利用方法については、「土浦カルチャー&健康スポーツセンター・TUCKS」へお問い合わせください。
※一方のみの利用は出来ませんのでご了承ください。

TUCKSの パーソナルレッスン ご予約受付中!!

自分だけのオリジナルメニューで運動したい方! 運動療法・リハビリ!

【時間】要予約 ※予約の曜、日、時間帯をご確認ください。
【講師】TUCKS専任講師 健康運動指導士 栗原 浩一
TUCKS専任講師・水泳指導員 健康運動実践指導者 石橋 邦章

プール(45分)	大人	3,960円/1回
水泳指導・水中運動指導	子ども	2,860円/1回
トレーニングジム(60分)	大人	3,960円/1回

新型コロナウイルス感染症 予防対策 実施しております

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。

通常の講座を実際に体験できます

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

華道、ペン習字など、他にも多種多様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に来れば、なんでもできる!! ※受講料は税込金額となっています。

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

※講座によっては、受講料とは別に、テキスト代、教材費、用具代が必要になります。
※一定人員に満たない講座(コース)は、開講しない場合があります。
※一度お支払いいただいた事務手数料につきましては、返金できませんのでご了承ください。
※18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の同意が必要となります。

その他 ●冷暖房費(7・8・9月)(12・1・2月) 月1講座 月額110円、月2回以上講座 月額220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/ 土浦カルチャー 検索

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症 予防対策 安心・安全の運営を心掛けております。

- 検温** スタッフの出動時、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 会員様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