

こころとからだの  
健康づくり講座

# 10年後の元気のために!

新設講座

10月  
から

## 受講生募集

本日より申し込み開始!! 先着順ですでお早目のお申し込みを! 新設講座については、お電話で仮予約をお願い致します。

期間限定  
特別クーポン  
この講座に持参してこの半額で申し込みの方  
事務手数料  
1,100円割引  
本日より2023年11月30日まで  
期間限定  
特別クーポン  
この半額に持参してこの半額で申し込みの方  
講座体験  
1回半額  
本日より2023年11月30日まで

**くじらのフラダンス教室  
親子フラ講座**

講座日 第1・3土曜日  
講座時間 17:00-18:00  
受講料 (月額)3,300円~  
講師 アロハコハラ フラ主宰 山中 ゆき

3歳くらいのお子様とお母さんで、やさしいフラダンスをしてみましょう。もちろん、おばあちゃんとお孫さんのペアでもO.K.です。ハワイ語曲や、日本語曲でむずかしくない、フラをしてみませんか。(姉妹割あります)

**小学生陸上教室**

講座日 火曜日  
講座時間 16:00-17:00  
受講料 (月額)5,123円+教  
講師 筑波大学大学院体育学専攻修士、元小学校教員、専門は陸上競技100m。 矢田 恵大

●効果的な走り方を身に付け、走る楽しさを感じられるようになります。●基本的には川口運動公園で行い、雨天時は屋内での練習となります。●屋内での練習はとび箱・鉄棒・マット等を使用した運動なども行います。●月1回程度は陸上競技場で、タイムの計測等を行います。

**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+教  
講師 書道研究推進委員会 茨城県美術展覧委員会 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。

**デッサン教室・一般部**

講座時間 15:00-16:30

**絵画教室・児童部**

講座時間 17:00-18:30

講座日 第1・3木曜日  
受講料 (月額)5,000円+教  
講師 東京造形大学彫刻科ATELIER KOTAROU代表 柳田 憲児

**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、ダンスはちょっと苦手という子も大歓迎です。一人一人丁寧に指導します。

**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●年齢関係なくだれでも●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。

**若返り&運動不足解消!  
ストレッチ&  
トレーニング講座**

講座日 火曜日  
講座時間 18:45-19:45  
受講料 (月額)5,123円  
講師 NSCA認定パーソナルトレーナー・健康運動指導士 矢田 恵大

●機能解剖学に基づいた効果的なストレッチや、自分の体重を使ったトレーニングを行い、目標とする身体作りを目指します。●柔軟性を高めたい・運動不足が気になる・姿勢が悪い・疲れやすくなった...こういったお悩みをお持ちの方は是非ご検討ください。

**コンテンポラリー  
ダンス初級**

講座日 第2・4水曜日  
講座時間 15:45-17:15  
受講料 (月額)3,300円  
講師 ほこもご主宰 加賀爪 智子

床に身体を預け、ゆったり柔らかく動いていくクラスです。  
知らない内に強張っている身体や心を、動きながら気持ちよく伸ばしていきます。音楽に合わせてのびのび自由に踊れる身体を目指します。

**心とカラダを整える  
ピラティス**

講座日 第2・4土曜日  
講座時間 11:00-12:00  
受講料 (月額)3,300円  
講師 BCインストラクター 飯嶋 理恵

●今から運動を始めようと思っている方●体力に自信のない方●不調のないカラダづくりをしたいと思っている方●年齢や性別に関係なく参加可能みんなで一緒に楽しみながら、カラダを動かしてみませんか!

**心と体にやさしい  
ヨガ**

講座日 第2・4月曜日  
講座時間 9:30-10:30  
受講料 (月額)3,300円  
講師 全米ヨガアライアンスRYT200 金子 弥生

簡単な動きで心も体もラクに。ヨガで体メンテナンスを始めてみませんか?体が持っている本来の機能を取り戻し、毎日を快適に過ごしましょう。ヨガが初めての方、50代以上の方も安心してご参加頂けます。

**大人可愛いアクセサリー作り  
(グルーデコとUVレジン)**

講座日 第3金曜日  
講座時間 13:00-15:00  
受講料 (月額)2,200円+教  
講師 日本グルーデコ協会認定講師 岡崎 喜代子

土台のWグルーという粘着粘土にスワロフスキーを使いキラキラした可愛いアクセサリーや、いろいろな技法を取り入れたUVレジンを使ったアクセサリーを作ります。

**0からはじめる  
ゼンタングル**

講座日 第3日曜日  
講座時間 10:00-12:30  
受講料 (月額)5,000円(教材込み)  
講師 ゼンタングル認定講師 Suzume(すずめ)

「ゼンタングル®」とは、かんたんなパターンを繰り返し描きただけでも美しい、そして私だけの作品を楽しむことができるアートメソッド(技法)です。知識経験は必要ありません。この講座ではゼンタングル基礎テクニクをゼロから楽しんでいただきます。

**タロット講座 初級  
大アルカナを学ぼう**

講座日 第1火曜日  
講座時間 18:00-20:00  
受講料 (月額)5,000円+教  
講師 Fortune School TILIA 綾乃 あかり

マルセイユ版タロットの大アルカナの意味を学び自分自身で占いができるようになります。

**とんぼ玉講座  
(ガラス工芸)**

講座日 第2火曜日  
講座時間 14:30-17:00  
受講料 (月額)3,000円+教  
講師 グラススタジオ コーナー 工藤 百江

バーナーで色ガラス棒をとかして、様々な模様ガラス玉を制作します。初心者から経験者まで、各自のスキルに応じてご指導致します。小さな輝く宝物と一緒に作りましょう!!

**リニューアル・  
おすすめ講座**

**リラックスヨガ**

講座日 土曜日  
講座時間 13:30-14:40

無理なくゆるめて、ゆっくりと動きながら整えてゆきます。全身をゆっくり動かし、心も身体もスッキリ!

**ゆったりヨガ**

講座日 土曜日  
講座時間 15:30-16:30

無理のない動きで体を伸ばします。呼吸に合わせて心と体を緩め、気持ちよく体をほぐしていきます。初心者の方、男性、体が硬いと思われている方、大歓迎です。

**疲労回復ヨガ**

講座日 月曜日  
講座時間 19:10-20:10

呼吸の流れを感じながら体を沢山動かして心身共にリフレッシュ。ヨガブロックを使って疲労回復。初めての方歓迎。

**TUCKSはココポイント!**

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・バックなどの指定なし 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  
●週に何度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	
		15:30~20:00	9:30~16:00
火	-	-	-
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。一般の方の1回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・時間等ご確認ください  
【講師】TUCKS専任講師 健康運動指導士 ほか 栗原 浩一  
TUCKS専任講師 水泳指導管理士 石橋 邦章  
健康運動実践指導者 ほか

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

**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。

**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。

●冷暖房費(6・7・8・9月)(11・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

**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

新設講座 講師募集 施設見学・講座体験 随時できます!!

ホームページ 二次元コードから、閲覧できます。 インスタグラム Facebook@TUCKS 始めました