NEW 新設講座

※新設講座については、お電話で仮予約をお願い致します。

大人かわいいアクセサリー作り（グルーデコとUVレジン）
[曜日・時間]金(第3) 13:00～15:00
[受講料]2,200円＋教 [講師]岡崎 喜代子

おもしろい韓国語入門
[曜日・時間]水曜 10:00～11:20
[受講料]6,333円 [講師]金 明心

心とカラダを整えるピラティス
[曜日・時間]土(第2・4) 11:00～12:00
[受講料]3,300円 [講師]飯嶋 理恵

ハタヨガ
[曜日・時間]火(第2・4) 11:15～12:15
[受講料]3,600円 [講師]笹目 亜希

小学生陸上教室
[曜日・時間]火曜 16:10～17:00
[受講料]5,123円 [講師]矢田 恵大

エンジョイ社交ダンス
[曜日・時間]木曜 14:30～15:30
[受講料]4,767円 [講師]長井 修

とんぼ玉講座B（ガラス工芸）
[曜日・時間]火(第2) 14:30～17:00
[受講料]3,000円＋教 [講師]工藤 百江

0からはじめるゼンタングル
[曜日・時間]日(第3) 10:00～12:30
[受講料]5,000円 [講師]SUZUME

小学生英会話 1
[曜日・時間]木曜 16:00～17:00
[受講料]5,867円 [講師]池田 晴美

心と体にやさしいヨガ
[曜日・時間]月(第2・4) 9:30～10:30
[受講料]3,300円 [講師]金子 弥生

はじめてのマタニティヨガ
[曜日・時間]月(第1・3) 13:00～14:00
[受講料]4,400円 [講師]外岡 輝美

開運！手相講座（入門編）
[曜日・時間]金(第4) 15:00～16:30
[受講料]2,277円＋教 [講師]平川 良子

若返り&運動不足解消！セルフストレッチ&トレーニング講座
[曜日・時間]火曜 18:50～19:40
[受講料]5,123円 [講師]矢田 恵大

リラックス整体B
[曜日・時間]月(第2・4) 16:20～17:20
[受講料]3,960円 [講師]田川 こずえ

こども・親子

講座を通じて親子のコミュニケーションUP!

※お子様の運動講座は、指定の体操着、水着、バッグなど一切ございません。

	講座名【対象年齢】		曜日	時間	受講料月額	講師
こころをそだてる	0歳から始められる エンジョイリトミック	2～3歳	日(第2)	10:30～11:15	2,000円＋教	育脳リトミック 対象年齢 3歳:R2.4.2～R3.4.1 2歳:R3.4.2～R4.4.1 1歳:R4.4.2～R5.4.1 0歳:R5.4.2～R6.4.1 久賀谷 真紀子
		0～1歳		11:30～12:15		
	エンジョイピアノ【個人レッスン形式です】	A	土	15:45～16:45	講座回数により月額変動あり 3回 4,800円＋教 4回 6,400円＋教	
		B		16:50～17:50		
		C	水	16:00～17:00		
		D		17:05～18:05		
		E	土	17:55～18:55		
		F	金	17:00～18:00		
		G		18:05～19:05		
		H	土	19:00～20:00		
	小学生英会話	2 1年生～4年生	木	17:05～18:05	5,867円＋教	池田 晴美
		3 英検5級対策		18:10～19:10	6,234円＋教	
	中高生英会話	1 英検4級レベル	月	19:25～20:25	10,366円＋教	
		2 英検3級レベル	木	19:20～20:20		
		3 英検準2級レベル	月	18:20～19:20		
	子どもペン習字【小学1年生～中学生】	A	土(第1・3)	10:00～11:00	3,400円＋教	藤井 幸翠
		B	土(第2・4)			
	初心者歓迎和太鼓講座【小学1年生～】		土(第1・3)	18:00～18:45	3,740円＋教	鈴木 貴之
			親子申し込みの場合 1人 3,300円			

	講座名【対象年齢】		曜日	時間	受講料月額	講師
からだをつくる	こども体操運動教室【4歳～小学3年生】		金	16:40～17:40	4,550円	石橋 邦章
	小学生水・陸体力向上講座【小学3～6年生】		金	(プール)18:00～19:00 (陸上)17:50～18:50	5,425円	
	ベビースイミング【6ヶ月～3歳】(親子対象)		月	10:45～11:30	5,600円	雫石 美和子
	幼児水泳【年少～年長】	A	月	15:45～16:45	5,684円	石橋 邦章 栗原 浩一 吉村 守 永木 友紀 齋藤 美津枝 野口 和代 青木 優美 井上 清子 柴崎 真美 井川 敦夫 雫石 美和子
		B	火			
		C	水	16:15～17:15		
	小学生水泳（定員満員コースあり キャンセル待ち受付）	A	月	17:00～18:00	5,684円	
		B	火			
		C	木	17:30～18:30		
		D	金	17:00～18:00		
		E	水	17:30～18:30		
		F	木	16:15～17:15		
	こども空手【年長～小学6年生まで】		日	10:45～12:15	5,123円	加藤 賢
	苦手克服！小学生体育教室【小学1年～6年生】		火	17:30～18:30	5,123円	矢田 恵大
	楽しくキッズダンスエクササイズ		水(第2・4)	17:20～18:20	3,200円	青木 優美
	ゴルフ教室【小学1年生～】	A・B・C・D・E・F・G・H・I		右記からだの講座一覧でご確認ください		
	バレエ入門【小学4年生～】					
	水中運動・筋トレ A【小学3年生～】					

こころ

自分の好きな習い事でこころもリラックス！

	講座名【対象年齢】		曜日	時間	受講料月額	講師
書く・描く	水墨画		土(第1・3)	13:30～15:30	2,838円＋教	佐藤 豊
	絵画基礎講座(初心者～OK)		火	13:00～16:00	5,566円＋教	古渡 瑠行 藤井 尚子 岡野 昭男
	水彩・アクリル・パステル画教室		月(第2・4)	13:30～15:30	4,400円＋教	古屋野 良一
	水彩画		日(第1・3)	10:00～12:30	5,400円＋教	Rei
	漢字条幅		水(第2・4)	13:00～15:00	3,200円＋教	助川 雲洲
	書道基礎(楷・行・草・かな入門まで)		水(第1・3)	13:00～15:00		
	かな書道	A	月(第2・4)	10:00～12:00	2,838円＋教	海老原 紫香
		B	木(第1・3)	13:00～15:00		
	ペン習字	A	土(第2・4)	10:00～12:00	3,400円＋教	小岸 秀翠
		B		13:00～15:00		
		C	金(第2・4)	18:30～20:00		岡野 弘翠
		D	木(第2・4)	13:00～15:00		海野 恵翠
話す・学ぶ	英会話(初級)	A	火	13:30～14:30	5,500円＋教	マシュー・シンプソン
		B	金	18:00～19:00		
	英会話	Ⅰ A	火	10:00～11:15	4,719円＋教	田中 静香
		Ⅰ B		11:30～12:45		
		Ⅱ A	水	10:00～11:15	5,134円＋教	
		Ⅱ B		11:30～12:45		
	楽しい中国語		火	10:30～12:30	5,000円＋教	叶 小青
	開運！手相講座(実践編)		金(第4)	13:00～14:30	2,277円＋教	平川 良子
	東明の楽しい算命(イメージ編)		金(第4)	10:00～11:30		
	タロット講座 初級 大アルカナを学ぼう		火(第1)	18:00～20:00	5,000円＋教	彩乃 あかり
	アロマセラピー&アロマトリートメント		土(月1回)	13:15～15:00	2,277円＋教	小松崎 広美
	リラックス・アロマセラピー		日(第3)	13:30～15:00	2,200円＋教	HIRO
	ワクワク健康麻雀(初心者)(女性限定)		水(第1・3)	10:00～12:00	2,600円＋教	林 裕子
	イキイキ健康麻雀(初中級)		月(第1・3)	10:00～12:00		
	パソコン ※パソコンレンタルなし、パソコン持参者のみ受講可能	ワード初級・エクセル初級	木	13:00～14:30	4,521円＋教	片桐 景子
		ワード中級・エクセル中級		15:00～16:30		
		ワード活用・エクセル活用	火	13:30～15:00		
日本文化	茶道(裏千家)		月(第1・2・3)	10:00～12:00	4,521円＋教	小関 宗代
	華道(池坊)【Aコースのみ15歳～】	A	水(第1・3)	18:30～20:00	3,600円＋教	長嶋 宝花
		B	木(第2・4)	10:30～12:00		
	着付	A	木(第1・2・3)	14:00～16:00	4,191円＋教	井坂 弘美
		B		18:15～20:15		

	講座名【対象年齢】		曜日	時間	受講料月額	講師
歌う・奏でる	大正琴	経験者	水(第2・4)	13:30～15:30	2,838円＋教	木下 明美
		初心者		15:30～16:30		
	大人のためのエンジョイピアノ		水(第2・4)	18:30～19:45	6,200円＋教	久賀谷 真紀子
	シニアのためのピアノ教室	A	木(第2・4)	10:00～11:30	5,654円＋教	片山 優子
		B	木(第1・3)			
	中高年から始めるらくらくピアノ®(初心者対応)		水(第1)	13:15～14:15	3,047円＋教	矢島 裕子
	らくらくキーボード講座		金(第1・3)	10:30～12:00	5,000円＋教	根本 美千代
	ハワイアンウクレレ	入門	土(第1・3)	10:00～11:30	3,200円＋教	川原場 博美
		初級		13:00～14:30		
	一から始める二胡	初中級	月(第1・3)	18:45～20:15	7,700円＋教	吉田 侑果理
		初級	月(第2・4)			
	初心者歓迎和太鼓講座(大人コース)		土(第1・3)	19:00～20:00	3,740円＋教	鈴木 貴之
	楽しく吹こうハーモニカ(経験者向け)		金(第2・3・4)	13:15～14:15	5,700円＋教	久賀谷 真紀子
	オカリナ(経験者)		月(第2・4)	13:30～15:30	3,000円＋教	塙 けい子
	発声練習からピアノとCDでレッスン(チェックもCDで)	A	月(第1・3)	10:30～12:00	2,838円＋教	松岡 なをゆき
		B	金(第1・3)			
創る・飾る	ディップアートフラワー(アメリカンフラワー)		水(第2・4)	10:00～12:30	3,058円＋教	篠崎 蝶子
	ロイヤルフラワーアレンジメント or 専正池坊		火(第1・3)	18:15～20:15	3,600円＋教	石井 最子
	幸せのフラワーアレンジメント	A	土(第1)	13:00～15:00	2,530円＋教	原田 幸子
		B	土(第3)			
	プリザーブドフラワーorハーバリウム		日(第2)	13:00～15:00	2,000円＋教	久賀谷 真紀子
	アーティフィシャルフラワー		金(第2)	10:00～12:00	1,430円＋教	青柳 美由紀
	コンテナガーデン	A	日(第1)	10:00～12:00	1,430円＋教	池野 ひとみ
		B	日(第2)			
		C	水(第2)	13:15～15:15		
	はじめての籐のカゴバッグとアクセサリー作り	A	土(第1・3)	10:00～12:00	3,000円＋教	小倉 美津江
	トールペインティング		月(第2・4)	10:00～12:30	4,400円＋教	下鳥 浩美
	ナチュラルトールペインティング		土(第1)	10:00～12:30	2,200円＋教	倉持 三千代
	楽しく作ろうカルトナージュ!		木(第3)	9:45～12:15	1,430円＋教	岡崎 喜代子
	手編	A	水(第1・3)	10:00～12:00	3,740円＋教	久保田 信子 ほか
		B	水(第2・4)			
	とんぼ玉講座(ガラス工芸)	A	火(第2)	18:00～20:30	3,000円＋教	工藤 百江
	バードカービング【木鳥彫刻】		月(第1・3)	13:00～15:00	4,600円＋教 講座回数により月額変更あり	有村 秀成
	季節によりそう手作りデザイン石けん		土(第4)	13:00～15:00	2,167円＋教	長谷川 美和

からだ

自分に合った運動プログラムで楽しみながら健康づくり!

フリータイムご利用のご案内 プール(水・土・日) トレーニングジム(火～日)
●プール・トレーニングジム併用可能 ●ご利用時間はお問い合わせください。
利用料 受講生:1回 550円 フリータイムコース:4,708円/月 ※一般の方の1回利用はできません。

	講座名【対象年齢】		曜日	時間	受講料月額	講師
プール	今から始める 水中運動 ～ウォーキング、身体ほぐし、リラックス～		金	14:00～15:00	4,550円	石橋 邦章
	水泳初級 ～初心者からクロール、背泳ぎがきれいに泳げるようになるまで～		火	10:40～11:40	5,500円	西川 純一
	きれいに泳ごう水泳教室		火	11:50～12:50	5,500円	雫石 美和子
	本当にはじめての水泳		月	11:40～12:40	5,250円	
	スイム ビギナー	A	木	9:30～10:30	4,767円	吉村 守 永木 友紀 齋藤 美津枝 齋藤 有佳 石橋 邦章 井上 清子
		B	金	11:00～12:00		
	スイム シニア	A	金	12:45～13:45	4,767円	
		B	土	10:45～11:45		
	スイム レディス	A	月	13:00～14:00	4,767円	
		B	火	13:30～14:30		
		C	水	9:30～10:30		
		D	金			
	スイム スタンダード	A	月	19:00～20:00	4,767円	
		B	火			
		C	木			
		D	土	9:30～10:30		
	膝痛・腰痛改善水中ウォーキング	A	月	9:30～10:30	4,767円	井上 清子
		B	日	11:00～12:00	4,550円	石橋 邦章
	水中ウォーキングエクササイズ	A	日	9:30～10:30	4,550円	
		B	土	13:00～14:00		
	水中運動・ウォーキング	A	水	11:45～12:45	4,767円	早川 伸
		B		13:00～14:00		
	水中運動・筋トレ【小学3年生～大人】	A	火	18:10～18:55	4,334円	栗原 浩一
		B	木	11:00～11:45		
	アクアビクス	A	火	9:30～10:15	4,767円	杉山 博子
		B	木	13:00～13:45		齋藤 美津枝
		C	金	19:15～20:00		
		D	土		3,900円	杉山 博子
	健康アクア		水	19:15～20:00	4,334円	倉持 理佐
ジムトレーニング	レディスフィットネス	A	火	9:45～11:15	4,767円	伊波 周子
		B	木	10:00～11:30		須合 佐知子
	コンディショニング・フィットネス	A	火	11:30～13:00	4,767円	
		B		13:15～14:45		
	健康いきいきフィットネス		木	13:00～14:30	4,767円	
	アンチエイジング・フィットネス		月	18:30～20:00	4,550円	豊田 彩乃
	筋力アップフィットネス	A	月	10:00～11:30	4,550円	
		B		13:00～14:30		
		C	金	15:00～16:30		栗原 浩一
		D				
	健康づくり推進教室	A	水	10:00～11:30	4,767円	早川 伸
		B	金		4,550円	石橋 邦章
	メンズフィットネス		土	9:30～11:00	4,334円	栗原 浩一
	フィットネス90		土	18:00～19:30	4,334円	
アウトドア	シニアのためのポールウォーキング		金(第1)	10:00～11:30	1,727円	栗原 浩一
	ゴルフ教室 グリーンサイドクラブ つくば市上広岡477 申し込みは、「土浦カルチャー&健康スポーツセンター・TUCKS」窓口までご来館ください。(電話不可)【小学1年生～大人】	A	火	10:30～12:00	4,800円	関 高夫
		B		13:00～14:30		
		C		18:00～19:30		
		E	日	10:00～11:30		
		F		11:30～13:00		
		G	木	10:30～12:00		
		H		13:00～14:30		
		I		18:00～19:30		
	ゴルフパーソナルレッスン		火・木・日	要問い合わせ	1回30分 3,300円 4回40分 13,200円	

	講座名【対象年齢】		曜日	時間	受講料月額	講師
スタジオ1(ダンス・エクササイズ系)	エアロ&ZUMBA®	A	月	10:00～11:00	5,500円	嶌田 敦子
		B		19:00～20:00		
	ZUMBA®		金	13:20～14:10	4,767円	田中 知佐
	K-POP、J-POPカバーダンス		木(第1・3)	11:30～12:30	3,080円	
	ステップ&エアロ&美尻コア		水	13:00～14:00	4,500円	石塚 美樹
	zoneワークアウト&ピラティス		金	9:45～10:45	5,500円	樋田 真以子
	初めてのラテンサルサダンス		木(第1・3)	13:00～14:00	3,454円	富山 禎子
	社交ダンス(初中級)		金	19:15～20:15	4,767円	長井 修
	ハワイアンフラ	A	木(第2・4)	10:00～10:55	3,200円	プアレイみちこ
		B		11:00～11:55		
	リフレッシュフラ		火(第1・3)	9:45～10:45	3,454円＋教	北條 裕美子
	60代～のグレイシャスフラ		火(第1・2・3)	13:00～14:00	5,181円	
	初めてのベリーダンス		月(第1・3)	14:30～16:00	5,600円	KAZUYA
	バレエエクササイズ		金	11:40～12:55	4,767円	小沼 佳子
	バレエ入門【小学4年生～大人】		土	9:30～10:45	4,767円	三振 晶子
	健康ストレッチ 体操とダンベル	A	金	13:15～14:45	5,134円	本田 恭子
		B	月	14:30～16:00	4,900円	
	大人空手教室		火(第1・3)	19:00～20:00	3,960円	村上 明彦
スタジオ2(ヨガ・リラクゼーション系)	猫背&腰痛専門ピラティス		木	11:45～12:45	9,600円	磯塚 一真
	痛みのない強い足づくり講座		木(第1・2・3)	10:30～11:30	7,200円	
	朝ヨガ		日(第1・3)	9:30～10:45	4,000円	室町 洋美
	悠々有酸素運動		水(第1・3)	14:30～15:30	3,300円	米田 友紀
	お昼のピラティス		木	13:00～14:00	4,400円	相馬 牧子
	ピラティス		木	19:00～20:00	5,134円	
	自律神経を整えるヨガ		火(第2・4)	9:45～10:45	3,600円	笹目 亜季
	ヨーガ		土	15:00～16:30	5,134円	山崎 快子
	リラックスアロマヨガ		土	13:30～14:40	4,767円	外岡 輝美
	ゆったりヨガ		土	15:30～16:30	4,767円	
	アロマの香りを愉しむヨガ(女性限定)	A	水	19:00～20:15	4,767円	鳥村 幸子
		B	金			
	フレッシュヨガ(骨盤調整ヨガ®)		月	11:15～12:30	5,134円	川又 千華
	疲労回復ヨガ		月	19:10～20:10	5,134円	
	優しいアロマヨガ		日	9:00～10:00	4,667円＋教	
	リフレッシュヨガ		火	10:00～11:00	4,767円	小城 由美
	リラックス整体	A	日(第2・4)	10:00～11:00	3,960円	田川 こづえ
	骨盤調整体操		木	10:15～11:00	4,767円	金子 由美
	骨盤ビューティーストレッチ		火	11:00～12:00	5,867円	薗部 道代
	焦鉄軍気功	A	月	13:15～14:15	4,950円	渡部 京
		B	水	19:00～20:00		
	太極拳(入門)		日(第1・3)	10:00～11:30	3,300円	矢口 幸子
	健康太極拳	A	水	9:30～10:40	4,334円	(A)菅谷 利子 (B)若公 咲子
		B		11:10～12:20		

TUCKSの パーソナルレッスンご予約受付中!! ハンディキャップの方にも対応

時間 要予約 ※予約の際、曜日・時間等ご確認ください。
講師 TUCKS専任講師

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

施設見学・講座体験 随時受付中！

・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
その他 ●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

※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。

お問い合わせ 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)