

# 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。

**バランスボール DEヨガ**  
 [曜日・時間] 木(第1・3) 9:30~10:30  
 [受講料] 3,080円 [講師] ランダウ未央

**二十四節気の経絡ヨガ**  
 [曜日・時間] 木(第1・3) 11:00~12:00  
 [受講料] 3,960円 [講師] ランダウ未央

## 子ども・親子講座を通じて親子のコミュニケーションUP!

講座名【対象年齢】	曜日	時間	受講料月額	講師	
0歳から始められる エンジョイリトミック	2~3歳 0~1歳 日(第2)	10:30~11:15 11:30~12:15	2,000円+教	青野リトミック 対象年齢 3歳:R2.4.2~ R3.4.1	
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	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	
	B 水	16:50~17:50			
	C 水	16:00~17:00			
	D 水	17:05~18:05			
	E 土	17:55~18:55			
	F 土	17:00~18:00			
小学生英会話	1 1年生~ 2 1年生~4年生 3 英検4級対策	木	16:00~17:00 17:05~18:05 18:10~19:10	5,867円+教 6,234円+教	池田 晴美
中学生英会話	1 英検4級レベル 2 英検3級レベル	月	19:25~20:25 19:20~20:20	10,366円+教	
子どもペン習字 【小学1年生~中学生】	A 土(第1・3) B 土(第2・4)	10:00~11:00	3,400円+教	藤井 幸翠	
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	

## ココロ 自分の好きな習い事でココロもリラックス!

講座名【対象年齢】	曜日	時間	受講料月額	講師	
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	古澤 理行 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	5,500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 岡野 弘翠 海野 恵翠	
	B 土(第1・3)	13:00~15:00			
	C 金(第2・4)	18:30~20:00			
	D 木(第2・4)	13:00~15:00			
英会話(初級)	A 火 B 金	13:30~14:30 18:00~19:00	5,500円+教	マシユン シンファン	
英会話	I A 火	10:00~11:15 11:30~12:45	4,719円+教	田中 静香	
	B 火				
英会話	II A 水	10:00~11:15 11:30~12:45	5,134円+教		
	B 水				
楽しい中国語	火	10:30~12:30	5,000円+教	叶 小青	
おもしろい韓国語① 初級	水	10:40~11:40	6,333円+教	金 明心	
開運!手相講座(入門編)	金(第4)	13:00~14:30	2,277円+教	平川 良子	
東明の楽しい算命(性格編)	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	
リラクセス・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	ワード編・エクセル編	木	13:00~14:30	4,521円+教	片桐 景子
	ワード中級・エクセル中級	木	15:00~16:30		
ワード活用・エクセル活用	火	13:30~15:00			
	茶道(裏千家)	月(第1・2)	10:00~12:00	4,521円+教	佐藤 達子
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	長崎 宝花	
	B 木(第2・4)	10:30~12:00			
着付	木(第1・2)	14:00~16:00	4,191円+教	井坂 弘美	
	B 木	18:15~20:15			

**おもしろい韓国語② 入門**  
 [曜日・時間] 水曜 9:30~10:30  
 [受講料] 6,333円 [講師] 金 明心

**エアロ&  
コンディショニング**  
 [曜日・時間] 金曜 10:00~11:00  
 [受講料] 5,500円 [講師] 尾崎 憲志

**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

**からだにやさしい  
ストレッチ**  
 [曜日・時間] 月曜 9:30~10:15  
 [受講料] 3,740円 [講師] 尾崎 憲志

**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

**大人のエンジョイピアノB**  
 [曜日・時間] 金(第1・3) 13:30~14:45  
 [受講料] 6,200円+教 [講師] 久賀谷 真紀子

**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) 13:00~14:30  
 [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] 5,684円 [講師] 矢田 恵大

**リラクセス整体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

**東明の楽しい算命  
(性格編)**  
 [曜日・時間] 金(第4) 10:00~11:30  
 [受講料] 2,277円+教 [講師] 平川 良子

※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
子ども体操運動教室【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	18:00~19:00 (休) 17:50~18:50	5,425円	
小学生陸上教室	火	16:10~17:00	5,684円	矢田 恵大
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	榎石 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 榎石 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		
子ども空手【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	5,684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			
バレエ入門【小学4年生~】				
水中運動・筋トレ A【小学3年生~】				

からだをつくる

右記からだの講座一覧でご確認ください

講座名【対象年齢】	曜日	時間	受講料月額	講師	
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	A 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	
オカリナ(経験者)	月(第2・4)	13:30~15:30	3,000円+教	堀 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)				

講座名【対象年齢】	曜日	時間	受講料月額	講師
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	藤崎 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 亜子
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)	13:00~14:30	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		
はじめての藤のカゴバッグと アクセサリ作り	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	下島 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ージュ!	木(第3)	9:45~12:15	1,430円+教	岡崎 嘉代子
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
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

創作の飾る

## 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!

講座名【対象年齢】	曜日	時間	受講料月額	講師
今から始める 水中運動 ~ウォーキング、身体ほくし、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	
本当にはじめての水泳	月	11:40~12:40	5,250円	榎石 美和子
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 野藤 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 スタンド	A 月	19:00~20:00	4,767円	
	B 火	9:30~10:30		
	C 木			
	D 土			
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	
水中ウォーキングエクササイズ	A 日	9:30~10:30	4,550円	石橋 邦章
	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 水	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		
アクアピクス	A 火	9:30~10:15	4,767円	杉山 博子
	B 木	13:00~13:45		
	C 金	19:15~20:00		
	D 土			
健康アクア	水	19:15~20:00	4,334円	倉持 理佐
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		
コンディショニング・フィットネス	A 火	11:30~13:00	4,767円	須合 佐知子
	B 水	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	4,767円	
筋力アップフィットネス	A 月	10:00~11:30	4,767円	豊田 彩乃
	B 月	13:00~14:30		
	C 金	15:00~16:30		
	D 金			
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	
シニアのためのボールウォーキング	金(第1)	10:00~11:30	1,727円	栗原 浩一
	A 月	10:30~12:00		
	B 火	13:00~14:30		
	C 水	18:00~19:30		
	E 日	10:00~11:30		
	F 日	11:30~13:00		
	G 木	10:30~12:00		
	H 木	13:00~14:30		
ゴルフ教室 【小学1年生~大人】	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!窓口までご連絡ください。 (電話不可)		4,800円	関 高夫
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	

プール

ジムトレーニング

アクアアピア

## フリータイムご利用のご案内

講座名【対象年齢】	曜日	時間	受講料月額	講師
エアロ&ZUMBA®	A 月 B 月	10:00~11:00 19:00~20:00	5,500円	黒田 敦子
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2・4)	11:30~12:30	3,080円	石塚 美樹
ステップ&エアロ&美尻コア	水	13:00~14:00	4,500円	高山 祐子
初めてのラテンサルサダンス	木(第1・3)	13:00~14:00	3,454円	長井 修
社交ダンス(初中級)	金	19:15~20:15	4,767円	フレイみちこ
ハワイアンフラ	A 木(第2・4)	10:00~10:55 11:00~11:55	3,200円	北條 裕美子
	B 木			
リフレッシュフラ	火(第1・3)	9:45~10:45	3,454円+教	小沼 佳子
60代~のグレイシャスフラ	火(第1・2)	13:00~14:00	5,181円	三瓶 晶子
バレエエクササイズ	金	11:40~12:55	4,76	