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。

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

エンジョイリトミック(対象年齢 2歳〜3歳)
[曜日・時間]日(第2) 10:30〜11:15
[受講料]2,000円+教 [講師]久賀谷 真紀子

からだにやさしいストレッチB
[曜日・時間]金(第2・4) 10:00〜10:45
[受講料]3,740円 [講師]尾崎 憲志

漢方基礎講座〜50代からの身体作り〜
[曜日・時間]木(第1) 10:00〜11:30
[受講料]3,300円+教 [講師]馬上 雅光

開運!手相講座(実践編)
[曜日・時間]金(第4) 13:00〜14:30
[受講料]2,277円+教 [講師]平川 良子

東明の楽しい算命(イメージ編)
[曜日・時間]金(第4) 10:00〜11:30
[受講料]2,277円+教 [講師]平川 良子

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]田中 こづえ

ゴルフフィットネス&スイングの基本
[曜日・時間]土(第1・2・3) 16:45〜17:45
[受講料]4,950円 [講師]田中 勇次

バランスボールエクササイズ
[曜日・時間]土(第1・3) 11:00〜12:00
[受講料]3,740円 [講師]松本 千枝

ヒップバンドエクササイズ
[曜日・時間]土(第2・4) 11:00〜12:00
[受講料]3,740円 [講師]松本 千枝

水中リラクゼーション
[曜日・時間]金曜 18:10〜18:55
[受講料]5,000円 [講師]松本 千枝

キッズダンスエクササイズB
[曜日・時間]金(第1・3) 18:30〜19:30
[受講料]3,200円 [講師]青木 優美

こども・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
こころをそだてる	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	久賀谷 真紀子
		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 1 1年生〜		木	16:00〜17:00	5,867円+教	池田 晴美
	小学生英会話 2 1年生〜4年生			17:05〜18:05		
	小学生英会話 3 英検4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	19:20〜20:20	10,366円+教	
	中高生英会話 2 英検3級レベル		木	19:20〜20:20		
	中高生英会話 3 英検準2級レベル		月	18:15〜19:15		
	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			

※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
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
	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	5,684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・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 理行 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
		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
		B		11:30〜12:45		
	英会話 Ⅱ	A	水	10:00〜11:15	5,134円+教	
		B		11:30〜12:45		
	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
	おもしろい韓国語 ② 入門		水	9:30〜10:30		
	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)	18:15〜20:15	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	ワード中級・エクセル中級	火	15:00〜16:30	4,521円+教	片桐 景子
		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	佐藤 宗達
	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	A	水(第2・4)	18:30〜19:30	6,200円+教	久賀谷 真紀子
		B	金(第1・3)	13:30〜14:30		
	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	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	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)	10:00〜12:30	1,650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)	13:00〜14:30	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
		B		14:30〜17:00		
	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	13:30〜14:30	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(クロール、背泳ぎできる方対象)		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	雫石 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 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	4,550円	
		B	木		4,767円	
		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		
	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		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	豊田 彩乃
	筋力アップフィットネス	A	月	10:00〜11:30	4,767円	
		B		13:00〜14:30		
		C	金		4,550円	栗原 浩一
		D		15:00〜16:30		
	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)	10:00〜11:00	1,727円	栗原 浩一
	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」窓口までご来館ください。(電話不可)	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 日本スポーツ協会 プロゴルフ上級教師		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	高田 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2・4)	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
	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
	楽しく社交ダンス		土	16:45〜18:00	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	
	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	宇野 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)		水	19:00〜20:15	4,767円	鳥村 幸子
	フレッシュヨガ(骨盤調整ヨガ®)		月	11:15〜12:30	4,900円	川又 千華
	疲労回復ヨガ		月	19:10〜20:10	4,900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
	バランスボール DEヨガ		木(第1・3)	9:30〜10:30	3,080円	ランダウ未央
	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
	からだにやさしいストレッチ	A	月(第1・3)	9:30〜10:15	3,740円	尾崎 憲志
		B	金(第2・4)	10:00〜10:45		
	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 ②キャッシュレス可

その他 ●冷暖房費(6・7・8・9月)(11・12・1・2月) 月1講座 月額220円、月2回以上講座 月額330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)