

2025.10月期

新設講座

新設講座は

お電話で仮予約

人数が集まり、
開講決定後当センターに
お越しいただき、
お申し込み
となります

NEW

スタジオ1(ダンス・エクササイズ系)

ソフトエアロ&
ストレッチ講座日 第2・4金曜日
講座時間 10:00~10:45
受講料 3,740円
講師 尾崎 憲志

簡単なステップで安全で効果的に音楽に合わせて体力を高めていきます。ストレッチで自分で自分の「からだ」をリフレッシュしていきましょう。

NEW

話す・学ぶ

東明 手相
(入門編)講座日 第4金曜日
講座時間 13:00~14:30
受講料 2,277円+教
講師 平川 良子

日々変化し、誰一人同じものはないと言われる手相。健康運や金運など、手のひらにはあなたが幸せになるためのヒントが隠されています。どなたにもわかりやすく、様々な線が持つ意味をお伝えします。

NEW

スタジオ1(ダンス・エクササイズ系)

バランスボール
エクササイズ講座日 第1・3土曜日
講座時間 11:00~12:00
受講料 3,740円
講師 松本 千枝

転がる、不安定なボールが先生!!(教えてくれる)体のバランスの乱れや歪み、骨盤の歪みも整っていきます。体幹トレーニング(バランス)にもなり、日常でなかなか使われず弱ってしまいうる筋肉を鍛え、しなやかな体づくりをしませんか?

NEW

話す・学ぶ

東明の楽しい算命
(性格編)講座日 第4金曜日
講座時間 10:00~11:30
受講料 2,277円+教
講師 平川 良子

算命学は生年月日より人の運命を読み解く占星術です。より幸せになるためのヒントをあなたのお誕生日から読み解いてみましょう。

NEW

スタジオ1(ダンス・エクササイズ系)

ヒップバンド
エクササイズ講座日 第2・4土曜日
講座時間 11:00~12:00
受講料 3,740円+教
講師 松本 千枝

お尻を鍛えると良いことたくさん!!(〆〆)/主に下半身を鍛えるので基礎代謝もup!!骨盤が安定し、施設も整ってきます。又、内臓機能の動きも良くなり腰痛予防にもなります。後姿の美男!!美女!!を目指して頑張りませんか?

NEW

プール

水中
リラクゼーション講座日 金曜日
講座時間 18:10~18:55
受講料 5,000円
講師 松本 千枝

深い呼吸を行いながら適度水中で身を動かし、水に軽く浮き、筋肉を緩め、ふわふわした感覚の中、気持ちの充実(リラクゼーション)を体験しませんか?水に浸かるだけでも水圧でリラックス効果が得られます。

NEW

からだをつくる

キッズダンス
エクササイズB講座日 第2・4金曜日
講座時間 18:30~19:30
受講料 3,200円
講師 青木 優美

ダンスのリズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう。音楽と一緒に運動すれば、気持ちはスッカリ身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。ひとりひとり丁寧に指導します。

NEW

話す・学ぶ

内側から輝く!
魔法のメイクレッスン
~心からときめく私へ~講座日 第2・4日曜日
講座時間 10:00~11:30
受講料 5,500円+教
講師 芝田 智泉

「私はもっと輝けるはず」と、今の自分をもっと好きになれるプログラムです。なりたい自分になって自己実現するための行動を引っ張っている「心のブレーキ」を手放し、人生をもっと楽しく前進させる力に変えます。

NEW

スタジオ2(ヨガ・リラクゼーション系)

骨から美しくセルフ
ケアで健康美づくり講座日 第2・4月曜日
講座時間 9:15~10:30
受講料 4,400円
講師 小林 理恵

今より健康で美しいカラダになるための近道は、生活習慣の見直しと崩れた姿勢(骨格)を直すこと。バンドを使いながら姿勢改善に役立つセルフケアをお伝えします。

NEW

スタジオ1(ダンス・エクササイズ系)



ZUMBA® ②

講座日 土曜日
講座時間 19:00~20:00
受講料 5,000円
講師 鳥田 敦子

初心者から慣れた方まで、幅広い方に楽しんでいただけるダンスエクササイズです。ご参加お待ちしております^^

NEW

スタジオ1(ダンス・エクササイズ系)

ゴルフ
フィットネスB講座日 第1・3月曜日
講座時間 10:45~11:45
受講料 3,300円
講師 田中 勇次●ゴルフに必要な柔軟性/バランス向上、筋力アップを効率的に行います。
●スイングの作り方も指導します。
●これからゴルフを始める方、伸び悩んでいる方、シニアの方いかがですか。

心と体の健康づくり 長続きの秘訣は...?

土浦カルチャー&
健康スポーツセンター

いつもの時間に いつもの場所で いつもの仲間と!!



あんしん

地域密着30年
厚労省認定施設
です選べる
講座が豊富カルチャー
フィットネス
180コース通い
やすい価格運動系(体操、水泳など)
月額3,300円~
文化系(ピアノ、語学など)
月額1,430円~

おすすめ・リニューアル講座

スタジオ2(ヨガ・リラクゼーション系)



二十四節気の経絡ヨガ

講座日 第1・3木曜日
講座時間 11:00~12:00
受講料 3,960円
講師 ランダウ未央

スタジオ2(ヨガ・リラクゼーション系)

バランスボール DE
ヨガ講座日 第1・3木曜日
講座時間 9:30~10:30
受講料 3,080円
講師 ランダウ未央

スタジオ1(ダンス・エクササイズ系)



ゴルフフィットネスA

講座日 第1・3土曜日
講座時間 16:45~17:45
受講料 3,300円
講師 田中 勇次

スタジオ1(ダンス・エクササイズ系)



大人の健康空手

講座日 第1・3火曜日
講座時間 19:00~20:00
受講料 3,960円
講師 村上 明彦

プール



本当にはじめての水泳

講座日 月曜日
講座時間 11:40~12:40
受講料 5,250円
講師 栗石 美和子

話す・学ぶ

スーパーでそろう!
漢方ごはん入門講座講座日 第1木曜日
講座時間 10:00~11:30
受講料 3,300円+教
講師 馬路 雅光

話す・学ぶ

タロット講座
大アルカナを学ぼう講座日 第1火曜日
講座時間 18:30~20:00
受講料 4,000円+教
講師 彩乃 あかり

アウトドア

ゴルフ教室・
パーソナルレッスン講座日 火・木・日曜日
講座時間 予約制 お問い合わせください
受講料 1回30分 3,300円
講師 関 高夫

・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(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

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

ホームページ



Instagram



インスタ@tsuchi_cul 始めました

【お車で】
・土浦駅東口から
高架橋利用で約5分
・つくば駅から約15分

キャンペーン実施中!!

詳しくはこちらから▶▶



講座名【対象年齢】				曜日	時間	受講料月額	講師
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+税 4回 6,400円+税	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+税	池田 晴美	
	2	1年生～4年生		17:05～18:05			
	3	英検4級対策		18:10～19:10	6,234円+税		
中高生英会話	1	英検4級レベル	月	19:20～20:20	10,366円+税		
	2	英検3級レベル	木	19:20～20:20			
	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)	B	10:00～11:00	3,400円+税	藤井 幸恵	
	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+税	鈴木 真之	
				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	
水墨画		土(第1・3)	13:30～15:30	2,838円＋税	佐藤 豊	
絵画基礎講座(初心者～OK)		火	13:00～16:00	5,566円＋税	古浪 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＋税	古屋野 良一	
水彩画		日(第1・3)	10:00～12:30	5,500円＋税	Rei	
漢字条幅		水(第2・4)	13:00～15:00	3,200円＋税	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＋税	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＋税	小岸 秀雄	
	B		13:00～15:00			
	C	金(第2・4)	18:30～20:00		岡野 弘昭	
	D	木(第2・4)	13:00～15:00		海野 恵聡	
英会話(初級)		A	火 13:30～14:30	5,500円＋税	マッシュン・シンブツン	
		B	金 18:00～19:00			
英会話	I	A	10:00～11:15	4,719円＋税	田中 静香	
		B	11:30～12:45			
	II	A	10:00～11:15	5,134円＋税		
		B	11:30～12:45			
楽しい中国語		火	10:30～12:30	5,000円＋税	叶 小青	
おもしろい韓国語	① 初級	水	10:40～11:40	7,000円＋税	金 明心	
	② 入門	水	9:30～10:30			
東明 手相(入門編)		金(第4)	13:00～14:30	2,277円＋税	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 大アルカナを学ぼう		火(第1)	18:30～20:00	4,000円＋税	彩乃 あかり	
アロマセラピー&アロマトリートメント		土(月回)	13:30～15:15	2,277円＋税	小崎 廣美	
リラックス・アロマセラピー		日(第3)	13:30～15:00	2,200円＋税	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＋税	林 裕子	
イキイキ健康麻雀(初中級)		月(第1・3)	10:00～12:00			
スーパーでそうろ!漢方ごはん入門講座		木(第1)	10:00～11:30	3,300円＋税	馬上 雅光	
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＋税	片桐 泉子	
	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＋税	佐藤 宗達
	着付	A	木(第1・2・3)	14:00～16:00	4,191円＋税	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
からだをつくる	幼児体操教室【年中～年長】	金	16:00～17:00	4,550円	石橋 邦章
	小学生体操教室【小学1年～6年生】		17:15～18:15		
	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	栗石 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
		B 火	16:15～17:15		
		C 水			
	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	永木 友紀 齋藤 美津枝 青木 優美 井上 清子 柴崎 真美 井川 敬夫 栗石 美和子 松本 千枝 徳満 加奈子
		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(2ヶ4)	10:45～12:15	2,794円	加藤 賢	
苦学克服！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(2ヶ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				
バレエ入門【小学4年生～】	右記からだの講座一覧でご確認ください				
水中運動・筋トレ A【小学3年生～】					

	講座名【対象年齢】	曜日	時間	受講料月額	講師	
歌・演奏	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2-4)	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 ①(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	8,800円＋教	吉田 侑果理
		初級	月(第2-4)	7,700円＋教		
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 真之		
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)					
創作・節	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	鎌崎 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 聡子	
	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)				
	ブリザードフラワー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作り	A 土(第1-3)	10:00～12:00	3,000円＋教	小島 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 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 火(第2)	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		

	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、リラクسس～		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	栗石 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 齊藤 有佳 石橋 邦章 井上 満子	
		B	金	11:00～12:00			
	スイム シニア		土	10:45～11:45	4,767円		
	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	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	4,550円	井上 満子	
		B	日	11:00～12:00			
	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		13:00～14:00			
水中運動・筋トレ 【小学3年生～大人】	A	火	18:15～19:00	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	4,550円	杉山 博子		
	B	木	13:00～13:45	4,767円	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		
	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		13:00～14:30			
			C	金	15:00～16:30	4,550円	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			
アパレル・ダンス	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 つくば市上広田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)	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		10:30～12:00			
		H	木	13:00～14:30			
		I		18:00～19:30			
	ゴルフパーソナルレッスン 日本プロゴルフA級1級ティーチングプロ		火・木・日	要問い合わせ	1回30分 3,300円 4回40分 13,200円		

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)

※一般の方の1回利用は
できません。

利用料 受講生：1回 550円 フリータイムコース：4,708円/月

●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。

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
スタジオ１（ダンス・エアササイズ系）	エアロ&ZUMBA®	A	月	10:00～11:00	5,500円	髙田 敦子
		B		19:00～20:00		
	ZUMBA® ①	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	富山 栞子	
	初めてのラテンサルサダンス	木(第1・3)	13:00～14:00	3,960円	長井 修	
	基本重視の楽しい社交ダンス	土	16:45～18:00	4,767円	ブレイムちろこ	
	ハワイアンフラ	木(第2・4)	11:00～11:55	3,200円	北條 裕美子	
	リフレッシュフラ	火(第1・3)	9:45～10:45	3,454円＋教		
	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	三瓶 晶子	
スタジオ２（ヨガ・リラクゼーション系）	健康ストレッチ 体操とダンベル	A	金	13:15～14:45	4,900円	本田 静子
		B	月	14:30～16:00		
	大人の健康空手	火(第1・3)	19:00～20:00	3,960円	村上 明彦	
	ゴルフフィットネス	A 土(第1・3)	16:45～17:45	3,300円	田中 勇次	
	猫背&腰痛専門ピラティス	木	11:45～12:45	8,800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	4,200円	相馬 牧子	
	ピラティス	木	19:00～20:00	4,900円		
	自律神経を整えるヨガ	火(第2・4)	9:15～10:15	3,600円	笹目 亜季	
	リフレッシュヨガ	火	10:30～11:30	4,767円	山崎 快子	
	ヨーガ	土	15:00～16:30	5,134円	宇野 輝美	
	リラックスアロマヨガ	土	13:30～14:40	4,767円		
	ゆったりヨガ	土	15:30～16:30	4,767円	島村 幸子	
	アロマの香りを愉しむヨガ(女性限定)	水	19:00～20:15	4,767円		
	フレッシュヨガ(骨盤調整ヨガ®)	月	11:15～12:30	4,434円		
	疲労回復ヨガ	月	19:10～20:10	4,434円	川又 千華	
	優しいアロマヨガ	日	9:00～10:00	4,667円＋教		
	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	
	二十四節気の経絡ヨガ	木(第1・3)	11:00～12:00	3,960円	田川 こづえ	
	リラックス整体	日(第2・4)	10:00～11:00	3,960円	藤部 道代	
	骨盤ビューティーストレッチ	火	11:00～12:00	5,867円	尾崎 恵志	
	からだにやさしいストレッチ	月(第1・3)	9:30～10:15	3,740円		
	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)若谷 咲子
		B		11:10～12:20		

**随時
受付中!!**

施設見学・講座体験

お気軽にご相談ください。

まずはお試し ※一部講座を除く

気になる講座は
体験できます!

1回 1,100円～

※別途教材費が発生するものがございます

要予約
1人5講座まで

TUCKSの
ハンディキャップの方にも対応

パーソナルレッスンご予約受付中!!

時間

講師

要予約

※予約の際、曜日・時間等ご確認ください。

受講料

プール(45分) 水泳指導・水中運動指導	大人	4,400円/1回
	こども	3,300円/1回
トレーニングジム(60分)	大人	4,400円/1回