

2026.10月期

新設講座

まずは お電話で仮予約

NEW

比氣由美子の
三味線講座

講座日 第1・3火曜日
講座時間 15:30～17:30
受講料 8,800円
講師 藤本 秀甫(比氣 由美子)

基本的な弾き方を身に付ければ初めての方でも美しい音色を奏でられます。民謡・葉唄・歌謡曲など。

NEW

比氣由美子の
民謡講座

講座日 第1・3月曜日
講座時間 13:30～15:00
受講料 6,600円
講師 比氣 由美子

私たちの祖先が生活の中から大切に唄いついできた音楽です。思い切り声を出して唄ってみましょう。

NEW

比氣由美子の
カラオケ講座

講座日 第1・3火曜日
講座時間 13:30～15:00
受講料 6,600円
講師 比氣 由美子

昭和歌謡、最新の歌謡曲を歌いましょう。

比氣 由美子

キングレコード、日本民謡協会、日本民謡歌謡学院茨城県石岡市出身。昭和55年、第1回磯節全国大会に出場し準優勝。翌年キングレコードからデビューし、NHKオーディションに合格。
昭和61年、三味線・藤本流土官となり、「藤本秀甫」を許される。その後、NHKをはじめ各民放のテレビ、ラジオに出演。民謡はもちろん、舞踊歌謡にも多くのレパートリーを持っている。

NEW

あの歌謡曲で踊ろう!!
カラオケバックダンス

講座日 第1・3木曜日
講座時間 15:30～16:30
受講料 3,740円
講師 長井 修

カラオケを唄ったり、他の人の唄を聞いているだけでは物足りなさを感じていませんか? 簡単なダンスで、カラオケ時間が一段と楽しくなります!! 運動が苦手な方も大歓迎! おなじみの名曲に合わせて楽しくブルース、ジブラ、タンゴのステップで体を動かしましょう。
※唄わずにダンスだけを楽しく講座です!

NEW

ゴルフ
セミパーソナルレッスン

講座日 第1・3木曜日
講座時間 14:40～15:40
受講料 3,850円
講師 関 高夫

公益社団法人日本ゴルフ協会A級ティーチングプロ 公益財団法人日本スポーツ協会上級ゴルフ講師 文部科学大臣認定上級ゴルフ教師
少人数でのセミパーソナルレッスンです。緑の中のゴルフ練習場で、実際にボールに触れ、ドライバーの爽快感とアプローチ、バンカー、パッティングでの繊細な感覚を味わってみませんか。
※施設外講座 グリーンサイドクラブ(つくば市上広岡477)での実施となります。お問合せ・申し込みは土浦カルチャーで承ります。

NEW

大人の
水と仲良し教室

講座日 金曜日
講座時間 18:15～19:00
受講料 5,244円
講師 齊藤 有佳

日本スポーツ協会水泳コーチ1
・水中ウォーキング(水に慣れる)
・道具を使った浮き身(浮く楽しさを知る)
・ゆっくり顔つけ、潜り(恐怖心の克服)
・パタ足等泳ぐ練習はしません。ご自身のペースでできることから大丈夫です。

NEW

ベビー・マッサージ
& リトミック

講座日 第2日曜日
講座時間 ①1歳、2歳、3歳クラス 10:30～11:15
②0歳(2ヶ月～)クラス 11:30～12:15
受講料 1,650円
講師 久賀谷 真紀子

IHTAチャイルドボディセラピスト1級
年齢に応じて親子でリトミックを楽しく体験します。0歳クラスはベビー・マッサージ&リトミック。1歳クラスからはリトミックのみとなります。

NEW

ZUMBA® ②

講座日 土曜日
講座時間 19:00～20:00
受講料 6,050円
講師 鳥田 敦子

ZUMBA®BASIC1 JW認定インストラクター
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

自力整体

講座日 第1・2・3水曜日
講座時間 16:00～17:00
受講料 5,940円
講師 田川 こづえ

自力整体ナビゲーター/陰ヨガティーチャー
ご自身の呼吸に合わせて身体のゆがみ、歪みを正していきます。一人一人に合わせて無理のない動きを取り入れながら、筋肉の強化、体幹、バランス等も整えていきます。

NEW

自分を大切に
セルフケアヨガ

講座日 第2・4月曜日
講座時間 9:30～10:30
受講料 3,630円
講師 八巻 幸奈

AJYA日本ヨガ協会2級
自分自身と向き合うヨガ、体の感覚や動き、存在の違いを感じ、自分の体を上手に動かせるようにしていきます。心の動きもみながら、自分を知り自分自身を大切にする方法をみつめていきます。

NEW

QOLアップ体操
Breathing Makes us Happy

講座日 第1・3木曜日
講座時間 9:30～10:30
受講料 3,740円
講師 友常 恭子

看護師/笑いヨガティーチャー/マスターコンディショニングインストラクター
「笑いヨガ」を応用した癒しの呼吸をしながら、リズム体操、筋肉を押して動かすセルフケア、小さな動きの回復筋トレとロコでもウォーキングで動きやすい身体作り習慣を目指します。運動が苦手な方、久しぶりに動かす方でも大歓迎です。

NEW

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 2,505円+教
講師 平川 良子

日々変化する、誰一人同じものはないと言われている手相。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。ご自分の手相がどのような意味を持つかをお伝えします。

NEW

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 2,505円+教
講師 平川 良子

生年月日で占う算命学の基本を学ぶ講座です。性格や相性、その人の思考・行動パターンなど、年代ごとの運勢を読み解くことができます。

NEW

優しい二胡
(入門)

講座日 第1・3月曜日
講座時間 18:45～20:15
受講料 9,680円+教
講師 吉田 侑果理

癒しの音楽といわれる中国の弦楽器二胡。ジャンルを問わず様々な曲が練習できます。あせらず、あきらめず、ゆっくりと二胡を始めましょう。経験不問。

NEW

ストレッチ&
水中ウォーキング

講座日 火曜日
講座時間 9:30～10:30
受講料 5,244円
講師 永木 友紀

日本水泳連盟基礎水泳指導員
プールサイドでゆっくりストレッチを行い、水中ウォーキングを中心に筋肉、関節の柔軟性を高めて全身を使ってゆっくり無理なく運動します。

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

選べる
講座が豊富
カルチャー
フィットネス
150コース

通い
やすい価格
運動系(体操、水泳など)
月額2,980円～
文化系(ピアノ、語学など)
月額1,573円～

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 ③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440円、月2回以上講座 月額550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・事務の管理・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)

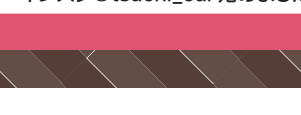
https://tsuchi-cul.com/ 土浦カルチャー

検索

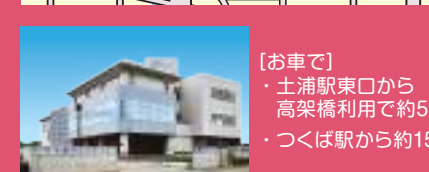
ホームページ



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

秋の入会
キャンペーン2026
～10/31

①「チラシを見た」「ホームページを見た」で
②一日体験(有料・要予約)後のご入会で

入会時事務手数料
通常3,300円 ▶ 1,100円

詳しくは
こちらから



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
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	久賀谷 真紀子
	B		16:50~17:50		
	C	水	16:00~17:00	3回	
	D		17:05~18:05	4回	
	E	土	17:55~18:55	7,480円+教	
	F	金	17:00~18:00	A・B・E・H/12月のみ	
	G		18:05~19:05		
	H	土	19:00~20:00		
子どもペン習字 【小学1年生~中学生】		土(第1・3)	10:00~11:00	3,740円+教	藤井 幸翠
和太鼓講座 【小学1年生~】		土(第1・3)	18:00~18:45	4,114円+教	鈴木 貴之
親子申し込みの場合			1人 3,630円		

ゴルフ教室【小学1年生~】	A・B・C・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！

書く・描く

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	6,124円＋教	古渡 理行 岡野 聡男	
水彩・アクリル・パステル画教室			金(第1・3)	13:30～15:30	4,840円＋教	古瀬野 良一	
透明水彩画			日(第1・3)	10:00～12:30	6,050円＋教	Rei	
漢字条幅			水(第2・4)	13:00～15:00	3,520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	3,122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	3,740円＋教	小岸 秀翠	
			B 土(第2・4)	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

読む・学ぶ

英会話	Ⅰ (初級)	A	火	10:00～11:15	5,192円＋教	田中 静香
		B		11:30～12:45		
	Ⅱ (次のステップ)	A	水	10:00～11:15	5,647円＋教	
		B		11:30～12:45		
楽しい中国語			火	10:30～12:30	5,500円＋教	叶 小青
おもしろい韓国語	① 初級	水	10:40～11:40	7,700円＋教	金 明心	
	② 入門		9:30～10:30			
東明 手相(入門編)			金(第4)	13:00～14:30	2,505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)			火(第1)	18:30～20:00	4,200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(第4)	13:30～15:15	2,505円＋教	小松崎 広美
リラクサアロマセラピー			日(第3)	13:30～15:00	2,420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	2,860円＋教	林 裕子
イキイキ健康麻雀(初中級)			月(第1・3)	10:00～12:00		
健康寿命を伸ばす漢方ごはん講座			木(第1)	10:00～11:30	3,630円＋教	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 ワード活用・エクセル活用	火 (月3回)	15:00～16:30	4,974円＋教	片桐 景子
				13:30～15:00		
茶道(裏千家)			月 (第1・2・3)	9:30～12:30	6,600円＋教	佐藤 宗達
着付	A	木 (第1・2・3)	14:00～16:00	4,611円＋教	井坂 弘美	
	B		18:15～20:15			

日本文化

※お子様の運動講座は、指定の体操着、水着、バッグなど一切ごさいません。

からだをいしる

講座名【対象年齢】		曜日	時間	受講料月額	講師
幼児体操運動教室 【年中～年長】	金		16:00～17:00	5,005円	石橋 邦章
			17:15～18:15		
小学生体操運動教室 【小学1年～6年生】		月	10:45～11:30	6,160円	栗石 美和子
ベビースイミング 【6ヶ月～4歳未満(未就園児)】(親子対象)					
幼児水泳 【年少～年長】	A	月	15:45～16:45	6,252円	石橋 邦章 栗原 浩一 吉村 守 永木 友紀 青木 優美 井上 清子 柴崎 真美 井川 敦夫 栗石 美和子 松本 千枝 徳清 加奈子 齊藤 有佳
	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	6,252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		
楽しくキッズリズムダンスエクササイズ		水(第2・4)	17:20～18:20	3,520円	青木 優美

歌・演奏

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	3,122円＋教	木下 明美
	初心者	水(第2・4)	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	6,600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	6,220円＋教	片山 優子
		B 木(第1・3)			
シニアから始める しあわせピアノ(初心者)		水(第1)	13:15～14:15	3,047円＋教	矢島 裕子
指さきから元気になる ピアノ講座		金(第1・3)	10:30～12:00	5,500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	3,520円＋教	川原場 博美
	初級	土(第1・3)	13:00～14:30		
優しい二胡(入門)		月(第1・3)	18:45～20:15	9,680円＋教	吉田 侑果理
癒やしの二胡(初級)		月(第2・4)		8,470円＋教	
和太鼓講座(大人コース)		土(第1・3)	19:00～20:00	4,114円＋教	鈴木 貴之
発声練習からピアノとCDで レッスン(歌謡曲・ポピュラー)	A 月(第1・3)	金(第1・3)	10:30～12:00	3,122円＋教	松岡 なをゆき
	B 金(第1・3)				

創作

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	1,815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	3,960円＋教	石井 麗子
幸せの フラワーアレンジメント	A 土(第1)	土(第3)	13:00～15:00	2,783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(基本コース)		日(第2)	13:00～14:30	2,750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	1,573円＋教	青柳 美由紀
コンテナガーデン	A 日(第1)	水(第2)	10:00～12:00	1,573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		土(第1・3)	10:00～12:00	3,300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	4,840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	2,420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	1,573円＋教	岡崎 喜代子
手編	A 水(第1・3)	水(第2・4)	10:00～12:00	4,114円＋教	久保田 信子 田中 恵子
	B 水(第2・4)				
とんぼ玉講座(ガラス工芸)	A 火(第2)	土(第4)	18:00～20:30	3,300円＋教	工藤 百江
	B 土(第4)		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	2,384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！

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、身体ほぐし、リラックス～		金	13:30～14:30	5,005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	6,050円	徳清 加奈子
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	6,050円	
本当にはじめての水泳		月	11:40～12:40	5,775円	栗石 美和子
スイム ビギナー	A	木	9:30～10:30	5,244円	
	B	金	11:00～12:00		
スイム シニア		土	10:45～11:45	5,244円	
スイム レディス	A 月	火(第1・3)	13:00～14:00	5,244円	吉村 守 永木 友紀 齋藤 美津枝 齊藤 有佳 石橋 邦章 井上 清子
	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	土	19:00～20:00	5,244円	
	B 木				
	C 土		9:30～10:30		
膝痛・腰痛改善 水中ウォーキング	A 月	日	9:30～10:30	5,005円	井上 清子
	B 日		11:00～12:00		
水中ウォーキングエクササイズ	A 日	土	9:30～10:30	5,005円	石橋 邦章
	B 土		13:00～14:00		
水中運動・ウォーキング	A 水	水	11:45～12:45	5,244円	柴崎 真美
	B 水		13:00～14:00		
水中運動・筋トレ 【小学3年生～大人】	A 火	木	18:15～19:00	4,767円	栗原 浩一
	B 木		11:00～11:45		
アクアビクス	B 木	金	13:00～13:45	5,244円	齋藤 美津枝
	C 金		19:15～20:00		
健康アクア		水	19:15～20:00	4,767円	倉持 理佐
レディスフィットネス	A 火	木	9:45～11:15	5,005円	伊波 周子
	B 木		10:00～11:30	5,244円	
コンディショニング・フィットネス	A 火	木	11:30～13:00	5,005円	須合 佐知子
	B 木		13:15～14:45		
健康的いきいきフィットネス		木	13:00～14:30	5,244円	
アンチエイジング・フィットネス		月	18:30～20:00	5,244円	
筋力アップフィットネス	A 月	金	10:00～11:30	5,244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	土	10:00～11:30	5,244円	栗原 浩一
	B 土				
メンズフィットネス		金	9:30～11:00	4,767円	
フィットネス90		土	18:00～19:30	4,767円	
シニアのための ボールウォーキング		金(第1)	10:00～11:00	1,900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・木・日	10:30～12:00	4,800円	関 高夫
	B 火		13:00～14:30		
	C 火		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		
	I 木		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 600円 フリータイムコース：5,179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。

講座名【対象年齢】		曜日	時間	受講料
-----------	--	----	----	-----