

令和6年度 第1期 (4~6月) 体育館教室

	曜日	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	講師	運動レベル	内容	持ち物
大人	月	卓球教室 初級・中級	12:10~13:40	20名	高校生以男女	12,100 円 / 11 回	つくば明光卓球クラブ	☆	健康、コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。持ち方から丁寧に指導します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)卓球ラケット(貸出も多少有) ※ラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
		卓球教室 中級 NEW	14:00~15:30	20名	高校生以上男女※レベル判定合格者	12,100 円 / 11 回	つくば明光卓球クラブ	☆	F、B、ツッツキ40回程ラリーが出来る方。下回転を上回転で両ハンド打てるように指導します。(※.1確認)	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)卓球ラケット(貸出も多少有) ※ラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
	火	シニアバドミントン 初級・中級	10:00~11:30	16名	50歳以上男女	11,880 円 / 12 回	阿部	☆	初めての方や久しぶりにバドミントンを行う方にお勧めです。丁寧に楽しく指導します。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
		はじめてバドミントン①	11:45~13:15	12名	高校生以男女	11,880 円 / 12 回	芳賀	☆	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。年齢に関わらずなたでも受講できます!シニアの方も大歓迎!※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
		ブレスストレッチ NEW	13:30~14:20	18名	高校生以男女	11,880 円 / 12 回	宮澤	☆	呼吸の作用を使い、身体の奥の筋肉までしっかりとストレッチしていきます。肩こり、腰痛、姿勢などの改善にもおすすめです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
	水	レディースバレーボール教室	10:00~11:30	16名	高校生以女性	9,900 円 / 10 回	Sun GAIA	☆☆	基本を中心にゲームができる様指導します。未経験者大歓迎!!(9人制) つくばユナイテッドSun GAIAが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
	木	バドミントン 中級①	9:30~11:00	21名	高校生以男女	13,200 円 / 12 回	平野	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
		バドミントン 初級	11:10~12:40	21名	高校生以男女	10,890 円 / 11 回	芳賀	☆	基本を中心にゲームができるように練習します。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
		バドミントン 中級②	12:50~14:20	10名	高校生以男女	13,200 円 / 12 回	平野	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
		バドミントン①	19:40~21:10	21名	高校生以男女	12,100 円 / 11 回	芳賀	☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
	金	バドミントン 中級・上級	9:30~11:00	16名	高校生以男女	13,200 円 / 12 回	阿部・箱田	☆☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
		シニアバドミントン 中級・上級	11:30~13:00	18名	50歳以上男女	11,880 円 / 12 回	阿部	☆☆	ゲームのできる方対象※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
		はじめてバドミントン②	13:10~14:40	16名	高校生以男女	10,890 円 / 11 回	芳賀	☆	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット
		バドミントン②	19:40~21:10	21名	高校生以男女	13,200 円 / 12 回	芳賀・鶴巻	☆☆	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)、バドミントンラケット

	曜日	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	講師	内容	持ち物
親子	月	親子で元気体操	10:00~10:50	18名	歩行開始~未就園児のお子様と保護者	10,890 円 / 11 回	宮澤	親子のスキンシップを第一に音楽に合わせてリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル) ※その他、お子様に必要なものをご用意ください
		よちよち親子ピクス	11:00~11:50	16名	歩行開始~未就園児のお子様と保護者	10,890 円 / 11 回	小島	音楽に合わせた遊びの中で、歩く、跳ぶ、回る、バランス感覚など、体の使い方を学びます。ママは産後の筋コンディショニングや有酸素運動でリフレッシュしましょう。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル) ※その他、お子様に必要なものをご用意ください
子ども	月	ジュニアバスケ 低学年	16:40~17:40	20名	小学1~3年生	10,890 円 / 11 回	アルポラーダ	これからバスケを始める初心者の方でも気軽にバスケに取り組みます。楽しく上達しましょう!!アルポラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		ジュニアバスケ 高学年	17:45~19:00	20名	小学4~6年生	12,100 円 / 11 回	アルポラーダ	これからバスケを始める初心者の方でも気軽にバスケに取り組みます。楽しく上達しましょう!!アルポラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
	火	トランポリン教室 幼児	15:30~16:30	18名	4歳以上の未就学児男女	11,880 円 / 12 回	TAC	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。(※.2確認)	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		トランポリン教室 小学生	16:40~18:10	18名	小学生男女	17,160 円 / 12 回	TAC	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。(※.2確認)	運動着・室内履き又は靴下だけでも可・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		ステップアップ体操教室 幼児	16:00~17:00	8名	4歳以上の未就学児男女	17,160 円 / 12 回	TAC	少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、とび箱、トランポリン)を指導いたします。	運動着・室内履き(裸足でも可)・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		ステップアップ体操教室 小学生	17:10~18:10	10名	小学生男女	17,160 円 / 12 回	TAC	少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、とび箱、トランポリン)を指導いたします。	運動着・室内履き(裸足でも可)・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
	水	体操教室 幼児①	15:30~16:30	25名	4歳以上の未就学児	12,100 円 / 10 回	TAC	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き(裸足でも可)・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		体操教室 小学生①	16:35~17:35	27名	小学生男女	12,100 円 / 10 回	TAC	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き(裸足でも可)・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		体操教室 育成①	17:40~19:10	20名	小・中学生※コントロールテスト合格者	16,500 円 / 10 回	TAC	小学生体操教室より難しい内容を実施します。(※.3確認)	運動着・室内履き(裸足でも可)・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
	木	キッズサッカー	16:00~17:00	20名	4歳以上の未就学児男女	11,880 円 / 12 回	つくばF C	室内で行うため、天候に関係なく連続して練習ができます。つくばF Cが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		ジュニアサッカー 低学年	17:00~18:00	20名	小学1~3年生男女	11,880 円 / 12 回	つくばF C	室内で行うため、天候に関係なく連続して練習ができます。つくばF Cが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		ジュニアサッカー 高学年	18:00~19:00	20名	小学4~6年生男女	11,880 円 / 12 回	つくばF C	室内で行うため、天候に関係なく連続して練習ができます。つくばF Cが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
	金	体操教室 幼児②	15:30~16:30	25名	4歳以上の未就学児	14,520 円 / 12 回	TAC	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き(裸足でも可)・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		体操教室 小学生②	16:35~17:35	27名	小学生	14,520 円 / 12 回	TAC	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	運動着・室内履き(裸足でも可)・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
		体操教室 育成②	17:40~19:10	20名	小・中学生※コントロールテスト合格者	19,800 円 / 12 回	TAC	小学生体操教室より難しい内容を実施します。(※.3確認)	運動着・室内履き(裸足でも可)・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
	土	からだづくり教室/U-7	9:00~10:00	15名	5歳~7歳	14,520 円 / 12 回	TAC	「遠く走る・高く跳ぶ・遠くへ投げること」に挑戦することで「走・跳・投」の基本的な動きや技術を身につけよう!屋外で行うため、天候不良の場合は中止となり、中止分は返金いたします。	運動着・運動靴・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
からだづくり教室/U-10		10:15~11:15	15名	8歳~10歳	14,520 円 / 12 回	TAC	「遠く走る・高く跳ぶ・遠くへ投げること」に挑戦することで「走・跳・投」の基本的な動きや技術を身につけよう!屋外で行うため、天候不良の場合は中止となり、中止分は返金いたします。	運動着・運動靴・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)	
大人 子ども	月	ラート①	19:30~21:00	16名	身長140~185cmの大人・子ども	15,730 円 / 11 回	加藤・森本	2本のリングに入り真っ直ぐ転がる直転。現役全日本大会出場選手が指導!	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)
	火	ラート②	18:30~20:00	12名	身長140~185cmの大人・子ども	17,160 円 / 12 回	渡辺	2本のリングに入り真っ直ぐ転がる直転。現役全日本大会出場選手が指導!	運動着・室内履き・タオル・飲み物(水筒かペットボトル)

- 【休講教室】
 ・6/20(木)バドミントン 初級
 ・6/20(木)バドミントン①
 ・6/21(金)はじめてバドミントン②

- 【教室注意事項】
 ※.1 レベル判定は卓球教室/初級・中級の時間で受けることが可能。レベル判定料(体験料)がかかります。
 ※.2 小学生はバッジテスト有。3月19日(火)バッジテスト実施予定。別途検定料がかかります。
 ※.3 体操教室/育成(水・金) コントロールテスト実施日3月13日(水)17:45~18:15 参加料無料 3月4日(月)~申込開始 3月12日(火)締切。電話予約可。今回の合格者のみ4月からご参加いただけます。

