

# 令和6年度 第3期（10～12月）体育館教室

曜日	教室No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	運動レベル	内容	持ち物
月	1003	卓球教室 初級・中級	12:10～13:40	18名	高校生以上	11,000 円 / 10 回	¥1,100	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) シラケット購入希望の方は担当コーチまでご相談下さい。
	1004	卓球教室 中級	14:00～15:30	18名	高校生以上※レベル判定合格者	11,000 円 / 10 回	¥1,100	つくば明光卓球クラブ	☆	F、B、ツッツキ4 0 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) シ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	2001	シニアバドミントン 初級・中級	10:00～11:30	16名	50歳以上	12,870 円 / 13 回	¥990	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
	2009	はじめてバドミントン①	11:45～13:15	12名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	芳賀	☆	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。年齢に関わらずなどでも受講できます！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
	2010	プレストレッチ NEW	13:30～14:20	18名	高校生以上	12,870 円 / 13 回	¥990	宮澤	☆	呼吸の作用を使い、身体の奥の筋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	3001	レディースバレーボール教室	10:00～11:30	16名	高校生以上女性	9,900 円 / 10 回	¥990	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	4001	バドミントン 中級①	9:30～11:00	21名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	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
	4002	バドミントン 初級	11:10～12:40	21名	高校生以上	10,890 円 / 11 回	¥990	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
	4009	バドミントン 中級②	12:50～14:20	10名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	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
	4008	バドミントン①	19:40～21:10	21名	高校生以上※高校生はレベル判定合格者のみ	13,200 円 / 12 回	¥1,100	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	5001	バドミントン 中級・上級	9:30～11:00	16名	高校生以上	14,300 円 / 13 回	¥1,100	阿部・稲田	☆☆☆	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
	5002	シニアバドミントン 中級・上級	11:30～13:00	18名	50歳以上	12,870 円 / 13 回	¥990	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
	5003	はじめてバドミントン②	13:10～14:40	16名	高校生以上	11,880 円 / 12 回	¥990	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
	5008	バドミントン②	19:40～21:10	21名	高校生以上※高校生はレベル判定合格者のみ	13,200 円 / 12 回	¥1,100	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No.	教室名	時間	定員	対象	受講料/回数	単価	講師	運動レベル	内容	持ち物
月	1001	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	9,900 円 / 10 回	¥990	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
	1002	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	9,900 円 / 10 回	¥990	小島		音楽に合わせて遊びながら、歩く、走る、ボール遊びなど、体の使い方を学びます。ママも一緒にダンスやリズム遊びも楽しもう。	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
月	1006	ジュニアバスケット 低学年	16:40～17:40	20名	小学1～3年生	9,900 円 / 10 回	¥990	アルボラーダ		これからバスケットを始める初心者の方でも気軽にバスケットに取り組みます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	1007	ジュニアバスケット 高学年	17:45～19:00	20名	小学4～6年生	11,000 円 / 10 回	¥1,100	アルボラーダ		これからバスケットを始める初心者の方でも気軽にバスケットに取り組みます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
火	2002	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	12,870 円 / 13 回	¥990	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）
	2003	トランポリン教室 小学生	16:40～18:10	18名	小学生	18,590 円 / 13 回	¥1,430	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）
	2006	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	18,590 円 / 13 回	¥1,430	TAC		少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱、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）
	2007	ステップアップ体操教室 小学生	17:10～18:10	10名	小学生	18,590 円 / 13 回	¥1,430	TAC		少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱、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	3002	体操教室 幼児①	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	12,100 円 / 10 回	¥1,210	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）
	3003	体操教室 小学生①	16:35～17:35	27名	小学生	12,100 円 / 10 回	¥1,210	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）
	3004	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	¥1,650	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	4003	キッズサッカー	16:00～17:00	20名	4歳以上の未就学児	12,870 円 / 13 回	¥990	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）
	4004	ジュニアサッカー 低学年	17:00～18:00	20名	小学1～3年生	12,870 円 / 13 回	¥990	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）
	4005	ジュニアサッカー 高学年	18:00～19:00	20名	小学4～6年生	12,870 円 / 13 回	¥990	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	5004	体操教室 幼児②	15:30～16:30	18名	4歳以上の未就学児	15,730 円 / 13 回	¥1,210	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）
	5005	体操教室 小学生②	16:35～17:35	27名	小学生	15,730 円 / 13 回	¥1,210	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）
	5006	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	21,450 円 / 13 回	¥1,650	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）
月	1008	ラート①	19:30～21:00	16名	身長140～185cmの大人・子ども	14,300 円 / 10 回	¥1,430	森本・我喜屋		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】  
 10/3(木) バドミントン初級  
 10/24(木) バドミントン初級、バドミントン①  
 10/25(金) はじめてバドミントン②、バドミントン②

体育館教室注意事項  
 ※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 日本体協協会主催の（ツッツキ）は開催いたしません。ご了承ください。  
 ※3 体操教室/育成（水・金） コントロールテスト実施日9月11日(水)17:45～18:15 参加料無料 9月2日(月)～申込開始 9月10日(火)締切。洞峰公園受付にてご予約ください（電話予約可）。今回の合格者は10月からご参加いただけます。

