



# 回期制教室

回期制教室は回数で設定された教室です。期、曜日により回数異なります。また、回数単位の受講料が必要となります。1年を通じて4期に分けて受講生の募集をします。今回は第4期(1~3月)の申し込みとなります。●保険代は受講料に含まれません。

特典

大人向け体育館教室  
当選後、申し込みいただきますと、1教室につき  
1枚 教室無料体験  
チケットプレゼント!

\*詳しくは表面をご覧ください。

## 第4期 ▶ テニス教室 体育館教室 スケジュール

※12月31日~1月1日・4日は休館日。1月5日より通常営業となります。

休館日 教室開講日

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
1	2	3	休	5	6	7	2	5	6	7	休	2	3	4	3	4	5	6	休	8	9	10
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17		
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24		
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31		
29	30	31																				

## テニス教室 第4期期間:1月~3月・ラケットの貸出有・ガット張替えスクール特典有・その他キャンペーン、イベント開催有

初めて受講される方は、予め体験でレベルチェックをお願いします。

大人(高校生以上対象)	教室名	曜日	時間帯	回数	受講料(円)	定員	教室内容
大人(高校生以上対象)	AA はじめてクラス	月	9:00~10:30	11	7,700	13	テニス経験のない方や遊びで少しやった事があるという方対象で、グリップの握り方から基本フォームを丁寧に指導します。ラケットの貸出がありますので初めての方も安心です。※ナイタークラスは照明料込みの金額設定になります。
		火	13:45~15:15	11	7,700	13	
		火・水	19:10~20:40	11・10	11,000・10,000	各13	
	A 初級	月・火・水・金	9:00~10:30	10~13	7,000~9,100	各13	ストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ・リターン等の5つのショットの基本を指導します。ラリーができるレベルを目指し、ダブルスの基本フォーメーションやゲームの進め方を学びます。※ナイタークラスは照明料込みの金額設定になります。
		木	10:35~12:05	13	9,100	13	
		水	12:10~13:40	10	7,000	13	
		月・金	19:10~20:40	11・13	11,000・13,000	各13	
	B 初中級	火・水・木・金	9:00~10:30	10~13	7,000~9,100	各13	ストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ・リターンを安定させ、5つのショットを用いたダブルスを指導します。雁行陣での前衛の動きをしっかりと理解し、次のステップとなるボレー戦の導入を行います。※ナイタークラスは照明料込みの金額設定になります。
		月・金	10:35~12:05	10~13	7,000~9,100	各13	
		月・火	12:10~13:40	11	7,700	各13	
C 中上級	火・木・金	19:10~20:40	11・13	11,000・13,000	各13	5つのショットに回転を加えるテクニック・コントロールを意識して、自ら積極的にネットに出て攻撃的なボレー戦(並行陣)で試合を進められるように指導します。※ナイターは照明料込みの金額設定になります。	
	月・水	12:10~13:40	10~13	7,000~9,100	各13		
	月・木	19:10~20:40	11・13	11,000・13,000	各13		
D 上級	金	12:10~13:40	13	13,000	8	ダブルスの陣形に理解力があり、5つのショットに回転を用いて様々な陣形を実践できる方が対象。ショットの応用テクニック、ボレー戦(並行陣)を中心にフォーメーション活用法を指導します。	
	月・水・木	13:45~15:15	10~13	10,000~13,000	各8		
T テーマ別	水	13:45~15:15	10	8,000	8	期ごとにテーマを設定し、癖のついてしまったフォーム・及び弱点の克服を目指します。水曜日・・・ネットプレー中心 木曜日・・・ベースラインプレー中心	
	木	12:10~13:40	13	10,400	8		
G ゲームクラスAB(初級者・初中級)	月・火・金	13:45~15:15	11・13	11,000・13,000	各8	雁行陣から並行陣(ボレー戦)に持込むダブルスを目標にフォーメーションの理解力を深め、陣形活用法を指導します。	
	水	13:45~15:15	13	13,000	各8		
G ゲームクラスCD(中上級者・上級)	木	20:00~21:00	10	10,000	8	ダブルスに必要なショットや組立て、フォーメーションなどを中心に少人数で指導します。※ナイタークラスは照明料込みの金額設定になります。	
	水	20:00~21:00	10	10,000	8		
K キッズ	月~金	16:00~17:00	10~13	7,000~9,100	各8	4歳~年長対象、スポンジボールを使用し、走る、投げる、跳ぶなど基本的運動能力の向上を目指します。※年長のお子様はKクラスでの体験をお勧めします。	
	月~金	16:00~17:00	10~13	7,500~9,750	各13		
	月~金	17:00~18:00	10~13	7,500~9,750	各13		
J1 ジュニア(初心、初級)	火・水・木・金	17:00~18:00	10~13	7,500~9,750	各13	小学生対象に調整能力・基本的運動能力の向上を図り、コートを大きく使ってショットの安定感を高めます。※通常よりも柔らかいボールを使用します。	
	月・火・木	18:00~19:00	11・13	8,250・9,750	各13		
J2 ジュニア(初中級)	火・水・木・金	18:00~19:00	11・13	8,250・9,750	各13	ボールをコントロールしてラリーができるジュニア対象。より速いボール・フットワークを習得し、高いレベルのテニスに挑戦します。	
	月・火・木	18:00~19:00	11・13	8,250・9,750	各13		
J3 ジュニア(中級)	火・水・木・金	18:00~19:00	11・13	8,250・9,750	各13	5つの基本ショットを指導し、ラリーやゲームができるレベルに指導します。	
	水	18:00~19:00	10	7,500	13		
中・高校生(初心~中級)	水	18:00~19:00	10	7,500	13	中学生~高校生対象にソフトテニスの基本技術から応用、体力面を中心に中高生対象に指導します。	
S ソフトテニス	金	18:00~19:00	13	13,000	13	大会に出場したい、強くなりたいという選手志向の小学生~高校生対象。ショットのレベルアップを図り、大会出場を目標に行います。	
JT ジュニア育成 ※1	月	17:00~19:00	11	22,000	8	※コントロールテストに合格した子が対象となります。	
	水	18:00~20:00	10	22,000	8		



※年長のお子様はKクラスでの体験をお勧めします。

## 体育館教室 第4期期間:1月~3月

※1 アスリートジュニアコントロールテスト:実施日12月12日(月)17:00~19:00 参加料500円 ©JTクラスと一緒に受講していただきます。テスト申し込み希望の方は12月11日(日)までに洞峰公園スポーツ教室受付で直接申し込み下さい。

大人(高校生以上対象)	教室名	曜日	時間帯	回数	受講料(円)	定員	教室内容	運動強度
大人(高校生以上対象)	ハワイアンダンス①	月	10:00~10:55	11	8,800	30	女性対象にハワイの大好きな方。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	★
	太極拳		12:00~12:55	11	8,800	30	ゆっくりと呼吸にあわせて身体を動かすことによりリラックスし、コアの筋肉を鍛えバランスよく姿勢を整えていきます。	★~★★
	卓球教室		13:00~14:30	11	8,800	20	初心者から中級者までを対象とし、基本動作を中心に応用まで行います。ラケットが必要になります。	★★
	シェイプエアロ		19:15~19:55	11	6,600	30	初中級者対象にエアロビクスの基本動作からターンまで行います。代謝の向上、ストレス発散、ダイエットに最適です。	★★
	初心者ピラティス①		20:00~20:55	11	9,900	30	深い呼吸に合わせて骨盤・背骨・体幹を調整し、身体のコアの筋肉を強化していくエクササイズです。ピラティスの経験のない方も安心してご参加頂けます。	★~★★
	レディースバレーボール教室		9:30~11:00	11	8,800	20	基本技術の習得を中心に練習を行います。未経験者の方でも大歓迎です。ゲームができるまでのチーム作りを行っていきます。(9人制)	★
	カーディオキックボクササイズ		11:00~11:55	11	8,800	30	有酸素運動とキックボクシングの動きを組み合わせたエクササイズです。簡単なパンチ・キックを取り入れながら脂肪を効率良く燃焼させ、楽しみながら行います。	★~★★
	プラナヨーガ(癒しヨガ)		12:05~13:00	11	8,800	30	呼吸法と様々なポーズによって、身体の隅々を刺激し、心と体のコンディションを整えます。	★~★★
	マタニティヨガ		13:10~14:05	11	11,000	20	妊娠16週以上の妊娠経過が順調な妊婦の方対象にヨガを行います。【要妊娠経過証明書】	★
	骨盤調整ピラティス		14:15~15:10	11	8,800	30	骨盤のまわりをほぐし、呼吸に合わせて身体のコアを鍛え全身のバランスを整えます。お腹まわりをスッキリさせたい方、キレイな姿勢になりたい方にお勧め。	★~★★
ボディシェイプボクササイズ	19:00~19:55	11	8,800	30	パンチの動作を取り入れ、お腹周りや普段使わない腕の引き締めを行い、脂肪を燃焼させていきます。	★★		
シェイプ&リラックス整体ストレッチ	20:00~20:55	11	8,800	30	ボールの特長である「転がり」「弾み」を利用して、普段使わない筋肉を刺激し、体のバランスを整えながら体幹部の引き締めを同時に行っていきます。	★		
ベルヴィス・ワーク	10:00~10:55	10	8,000	30	ベルヴィス=骨盤を中心に整えて全身をほぐし、その後体幹・姿勢を維持するために筋力トレーニングを行います。	★~★★		
ボクシングシェイプ	11:05~12:00	10	8,000	30	キック、パンチを使ったエクササイズです。筋力効果のトータルな運動を行います。	★★★		
初心者ピラティス②	12:10~13:05	10	8,000	30	深い呼吸に合わせて骨盤・背骨・体幹を調整し、身体のコアの筋肉を強化していくエクササイズです。ピラティスの経験のない方も安心してご参加頂けます。	★~★★		
ボディメイクヨガ	19:15~19:55	10	9,000	30	呼吸法と様々なポーズによって、身体の隅々を刺激し、心と体のコンディションを整えます。	★★		
有酸素サーキットトレーニング	20:00~20:55	10	8,000	30	有酸素運動と筋トレを交互に行い、基礎代謝の向上、筋力アップを図ります。初心者、男性も大歓迎です。	★★★		
バドミントン中級	9:30~11:00	13	10,400	30	各ストロークの名前が分かる中級者対象とし基本動作を中心に応用まで行います。ラケットが必要となります。	★~★★★		
バドミントン初心者初級※2	11:10~12:40	12	9,600	20	初心者・初級者を対象とし基本動作を中心にゲームができるように練習していきます。ラケットが必要になります。	★~★★		
はじめてのパワーヨガ (NEW)	12:05~12:45	13	9,750	30	初心者を対象に一連のポーズにより発汗を促し、筋肉や内臓まで刺激し、健康で美しい身体を作ることとする教室です。ヨガの経験のない方も安心してご参加頂けます。	★~★★		
はじめてエアロ	19:00~19:55	13	10,400	30	初心者を対象にエアロビクスの基本動作からターンまで行います。代謝の向上、ストレス発散ダイエットに最適です。	★~★★		
骨盤調整エクササイズ	20:00~20:55	13	10,400	30	今話題のストレッチで、骨盤を支える(インナーマッスル)を動かして調整し正しい位置にリセットすることが目的、心と体のコンディションを整えます。	★★		
初心者ピラティス③	10:00~10:55	13	10,400	30	深い呼吸に合わせて骨盤・背骨・体幹を調整し、身体のコアの筋肉を強化していくエクササイズです。ピラティスの経験のない方も安心してご参加頂けます。	★~★★		
産後ヨガ&ピラティス (NEW)	11:05~12:00	13	11,700	30	0歳児対象の子を横に、お母さんの出産後の体を呼吸法とさまざまなポーズで引き締め、体調を整えていきます。	★★		
ピラティス	12:10~13:05	13	10,400	30	深い呼吸に合わせて骨盤・背骨・体幹を調整し、身体のコアの筋肉を強化していくエクササイズです。	★★		
ハワイアンダンス②	13:15~14:10	13	10,400	30	女性対象にハワイの大好きな方。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	★		
太極拳入門※3	14:20~15:15	12	9,600	30	ゆっくりとストレッチをしながら心や身体をほぐしていきます。太極拳の入門クラスとなります。	★		
バドミントン	19:15~20:45	13	10,400	30	初心者~上級者までを対象とし基本動作を中心に応用まで行いゲームを交えながら練習していきます。ラケットが必要となります。	★		
子供	親子体操①	月	11:00~11:55	11	8,800	30組	歩行開始のお子さん対象に親子でダンスをしたり、ボールやフラフープ等の道具を使って、体を全部動かしながらスキンシップ&コミュニケーションをはかります。	
	ママ&ベビー体操①		13:30~14:30	11	9,900	35組	生後1ヶ月から12ヶ月未満の0歳児対象、お母さんの愛情こもったスキンシップで更に愛情を深めて行きます。	
	幼児トランポリン		15:30~16:30	11	8,800	30	幼児教室は4歳以上の未就学児、児童教室は小学生以上を対象に、トランポリンを使って、空中感覚(エアリアル)を体感し、調整力を養う教室です。	
	児童トランポリン		16:30~17:30	11	8,800	30		
	初級 幼児体操		15:30~16:30	11	8,800	20	3歳以上の未就学児対象にいろいろな道具を使い、集団行動の中から子供の個性を伸ばす教室です。※体操初心者向き	
	ジュニアバドミントン		17:00~18:30	11	9,900	15	小学生を対象にグリップの握り方から基本動作を中心にゲームができるようになることを目標に練習していきます。ラケットが必要になります。	
	親子体操②		13:15~14:10	10	8,000	30組	歩行開始のお子さん対象に親子でダンスをしたり、ボールやフラフープ等の道具を使って、体を全部動かしながらスキンシップ&コミュニケーションをはかります。	
	幼児体操①		14:45~16:00	10	8,000	48	4歳以上の未就学児対象にマット運動・跳び箱運動・トランポリン・平均台・鉄棒の練習を中心に行います。教室時間の中に器具のセッティング・片付けが入ります。教室時間は15時から1時間です。	
	体操クラブ①		16:00~17:15	10	8,000	60	小学生対象にマット運動・跳び箱運動・トランポリン・平均台・鉄棒の練習を中心に行います。教室時間の中に器具のセッティング・片付けが入ります。教室時間は16時15分から1時間です。	
	ママ&キッズ体操		13:10~14:10	13	11,700	35組	1歳位~3歳2ヶ月未満のこどもと保護者で楽しく身体を動かす、親子で出来た達成感を味わいコミュニケーションをはかります。(歩行開始前でも参加可能です)	
ママ&ベビー体操② (NEW)	14:20~15:20	13	11,700	35組	生後1ヶ月から12ヶ月未満の0歳児対象、お母さんの愛情こもったスキンシップで更に愛情を深めて行きます。			
キッズサッカー	15:45~17:15	13	10,400	28	幼児・小学校1年生を対象に体育館でサッカーを行うため雨天に關係なしに連続して練習ができます。つくばFCの指導で行います。			
ジュニアサッカー	17:15~18:45	13	10,400	28	小学校2・3・4年生を対象に体育館でサッカーを行うため雨天に關係なしに連続して練習ができます。つくばFCの指導で行います。			
幼児体操②	14:45~16:00	13	10,400	48	4歳以上の未就学児対象にマット運動・跳び箱運動・トランポリン・平均台・鉄棒の練習を中心に行います。時間中に器具のセッティング・片付けが入ります。教室時間は15時から1時間です。			
体操クラブ②	16:00~17:15	13	10,400	50	小学生対象にマット運動・跳び箱運動・トランポリン・平均台・鉄棒の練習を中心に行います。教室時間の中に器具のセッティング・片付けが入ります。教室時間は16時15分から1時間です。			
ジュニア空手	17:30~18:30	13	10,400	20	小学生・中学生を対象に心身ともに気を引き締めて空手を学ぶ教室です。サポーターが必要になります。			
育成トランポリン教室※4	月	17:30~19:00	11	13,200	20	礼儀正しいスポーツマンを育成し、宙返り等の高度な技につながる様、基礎から練習を行います。コントロールテストで合格した幼児・小学生・中学生対象。		
育成体操教室※4	火・金	17:30~19:30	11・13	17,600・20,800	各20	礼儀正しいスポーツマンを育成し、競技会参加、上位入賞を目指して頑張るクラスです。コントロールテストで合格した幼児・小学生・中学生対象。		
	水	17:30~19:30	10	16,000	20			

※2 3月29日(木)のバドミントン初級者初級は休講となります。 ※3 3月30日(金)の太極拳入門は休講となります。

※4 育成トランポリン教室・育成体操教室コントロールテスト:実施日12月14日(水)19:30~20:00 参加料500円・テスト申し込み希望の方は12月13日(火)までに洞峰公園スポーツ教室受付で直接申し込み下さい。

### 回期制教室 申し込み方法

切:平成23年12月22日(木)必着

●申し込み者が定員を超える場合は、抽選となります。●当落は、返信ハガキにて直接ご本人にお知らせ致します。●参加者本人の名前で申し込み、当選後の権利は本人のみ有効となります。●親子教室参加希望の方は親子2名の名前をご記入下さい。●各教室、各曜日1通ずつの申し込みになります。●記載漏れや、何らかの諸事情で洞峰公園管理事務所まではがき届かなかった場合は無効になりますので予めご了承下さい。●窓口で申し込みされる方は郵便はがきが必要になります。●継続者優先の為、空きがある教室の申し込みになります。●募集定員より大幅に少ないときはやむを得ず中止になる場合がございます。●当選された方はキャンセルがないようお願いいたします。●マタニティー教室以外は妊娠中の方の教室参加はご遠慮下さい。●空きのある教室は残りの回数分の受講料でご参加頂けます。●ご不明な点は洞峰公園スポーツ教室受付にお問い合わせ下さい。

<input type="checkbox"/> 305-0051 茨城県つくば市二の宮2-20 洞峰公園管理事務所内 洞峰公園教室係	記入しないよう お願い致します	<input type="checkbox"/> 000-0000 茨城県〇市〇〇 〇太郎様	①氏名(フリガナ) ②住所 ③生年月日 年齢 ④性別 ⑤連絡先電話番号 ⑥希望教室名 時間・曜日
--	--------------------	--	--