

水泳コース

千波湖を見下ろし、筑波山を望む開放感のあるプールで、泳いでみませんか。

シニアのための水中ウォーク&スイム (50歳以上)

顔を水につけた事が無い方から、基本を身につけた方、まず水中でのウォーキングで水に慣れることから始めます。
※初心者の方も安心して入れます。

●木曜日 ●11:00~12:15 受講料 4,400円/月当
講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 日本赤十字水上安全法指導員 小林 清美
日本水泳連盟公認水泳指導員 加藤木 充子



水泳教室 レディス

女性限定のクラスです。楽しみながら、ヘルス&ビューティーを目指します。
※18歳以上の女性

- Aコース 月曜日 10:00~11:15 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 大木 明子 日本水泳連盟公認水泳指導員 国谷 久米子
- Bコース 水曜日 10:00~11:15 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 大木 明子 日本水泳連盟公認水泳指導員 国谷 久米子
- Cコース 木曜日 13:15~14:30 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 日本赤十字水上安全法指導員 小林 清美
- Dコース 金曜日 10:00~11:15 初志者募集中! 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 加藤木 充子 日本水泳連盟公認水泳指導員 仲田 京子
- Eコース 金曜日 13:15~14:30 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 仲田 京子 受講料 4,400円/月当

水泳教室 一般

ベテラン揃いのコーチ陣の指導力は水戸随一、メキメキと上達するので泳ぐのが楽しくて仕方なくなります。

- Aコース 月曜日 18:30~19:45 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 黒川 久恵 日本水泳連盟公認水泳指導員 寺門 みどり
- Bコース 土曜日 10:00~11:15 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 大木 明子 日本水泳連盟公認水泳指導員 国谷 久米子
- Dコース 土曜日 15:15~16:30 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 仲田 京子 受講料 4,400円/月当

水泳教室 シニア (50歳以上)

ゆっくり楽しみながら水慣れしていくコースです。

- Aコース 火曜日 10:00~11:15 講師/元茨城大学講師 太田 百合子 日本水泳連盟公認水泳指導員 黒川 久恵
- Bコース 水曜日 13:15~14:30 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 国谷 久米子 日本水泳連盟公認水泳指導員 照沼 文恵 受講料 4,400円/月当

水中リハビリ

リハビリ中の方、障害のある方向けのコースで身体にやさしい泳ぎ方を指導します。

- 火曜日 ●13:15~14:30 受講料 4,800円/月当
講師/元茨城大学講師 太田 百合子



水中エアロビクス

水中で楽しく体を動かしてシェイプアップ! 筋力強化もできます。膝や腰に負担が少ない水中で大きく前進を動かし、心肺機能を向上させます。※18歳以上の女性

- Aコース 月曜日 13:15~14:30
 - Bコース 火曜日 15:00~16:15
 - Dコース 火曜日 18:30~19:30
 - Eコース 日曜日 10:00~11:00 受講料 4,400円/月当
- 講師/フィットネスインストラクター 友部 久仁子
アクアビクスインストラクター 高畑 和代

ウキウキ水中ウォーキング

水の特性を利用するので、膝や腰への負担が少なく、肩こり、腰痛、関節痛予防にも効果的。全身をバランスよく動かすのでシェイプアップにもおススメ。

- Aコース 水曜日 ●18:10~19:10 受講料 4,800円/月当
講師/アクアビクスインストラクター 高畑 和代

ゆらゆら水中腰痛体操

腰痛の多くは、姿勢を保つ筋肉の疲労や筋力低下が原因です。水中で腰まわりの筋肉をほぐし、筋力を強化しましょう。

- 木曜日 ●9:30~10:30 受講料 4,400円/月当
講師/アクアビクスインストラクター 高畑 和代



水泳教室 幼児

初めて水に入るお子様も、楽しみながら水慣れができるよう、やさしく指導します。

- Aコース 月曜日 講師/トップウェルネス水戸水泳コーチ 荻谷 ふみ江
- Bコース 水曜日 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 黒川 久恵
- Cコース 木曜日 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 寺門 みどり
- Dコース 金曜日 講師/トップウェルネス水戸水泳コーチ 丸田 紀子
- 15:15~16:15 受講料 4,400円/月当

水泳教室 低学年

スイミングに初めて通う子ども、幼児から始めた子どもやさしいコーチが楽しく指導します。

- Aコース 木曜日 ●16:45~17:45 受講料 4,800円/月当
講師/トップウェルネス水戸水泳コーチ 丸田 紀子

水泳教室 小学生

A~Fコース 級分けせずに、個人のレベルに合わせて指導しますので、友達と一緒に上手になります。

- Aコース 月曜日 17:00~18:00 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 照沼 文恵 日本水泳連盟公認水泳指導員 寺門 みどり
- Cコース 火曜日 17:00~18:00 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 寺門 みどり
- Eコース 水曜日 16:40~17:40 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 黒川 久恵
- Fコース 木曜日 18:00~19:00 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 丸田 紀子
- Dコース 金曜日 17:00~18:00 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 照沼 文恵
- Gコース 土曜日 13:30~14:30 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 仲田 京子 日本水泳連盟公認水泳指導員 加藤木 充子 日本赤十字水上安全法指導員 小林 清美
- Eコース 土曜日 17:00~18:00 講師/日本水泳連盟公認水泳指導員 小林 清美 日本赤十字水上安全法指導員

教養コース

英会話基礎

英語をもう一度やり直したい方、簡単な英会話をしてみたい方に最適なクラスです。

- 木曜日 ●15:10~16:25 受講料 4,400円/月当
講師/坂井 光代

英会話中級

外国人講師による英会話を中心としたコースです。
※英検 3級レベル

- Aコース 金曜日 ●Bコース 火曜日 ●10:00~11:30 ●15:00~16:30 受講料 4,400円/月当
講師/ニール・ヘンリー

トラベル・イングリッシュ

旅行に必要な使える表現を楽しく学び、海外でのコミュニケーションを楽しみましょう。
※英検 3級レベル

- 水曜日 ●15:10~16:25 受講料 4,400円/月当
講師/小無 典子

英会話初級

「こんなとき英語でどう言うの?」日本語の発音に引きずられない英語表現を少しずつ学んでいきましょう。
※英検 4級レベル

- 木曜日 ●10:00~11:30 受講料 4,400円/月当

英会話入門

英会話の基礎からという方に最適、外国の方と楽しくコミュニケーションがとれるやさしい英会話と一緒に楽しく学びましょう。

- 土曜日 ●13:30~15:30 受講料 6,800円/月当
講師/県立産業技術短期大学 佐藤 勝則
- 火曜日 ●13:00~14:15 受講料 4,400円/月当
講師/国土交通省認定通訳ガイド 早瀬 典子

ベビーマッサージ

2ヶ月~はいはいが活発になるまでの赤ちゃんを対象に、赤ちゃんにもお母さんにも幸せと元気をもたらす人気急上昇の講座です。

- Aコース 第1・3・5日曜日 ●Bコース 第2・4日曜日 ●10:00~12:00 受講料 3,000円/月当
講師/ベビーマッサージセラピスト NPO法人ロイヤルセラピスト協会認定 小松崎 裕子



パソコンの活用

パソコンの基本操作ができる方を対象に、デジタル写真、WORD・EXCEL等、パソコンの活用方法を学習します。
※初回 2000円

- 土曜日 ●13:30~15:30 受講料 6,800円/月当
講師/県立産業技術短期大学 佐藤 勝則



英会話入門

英会話の基礎からという方に最適、外国の方と楽しくコミュニケーションがとれるやさしい英会話と一緒に楽しく学びましょう。

- 土曜日 ●13:30~14:15 受講料 4,400円/月当
講師/国土交通省認定通訳ガイド 早瀬 典子



各講座のお問い合わせ・お申し込みは

TEL 029-222-4188

水戸市桜川 1-8-16

受講料は月払いと半期一括払いよりお選び頂けます。

入会金 2,100円 (初回のみ)



健康カルチャーセンター

フィットネス会員同時募集! 詳しくは、machico2月号 25ページをご覧ください。

新春 受講生募集!

いつからでも始められます

Point 1 お休みしても他の日に振替OK!

Point 2 小学生以下とシニア(70歳以上)は入会金(2,100円)が無料!

Point 3 すべての講座が無料で体験できます

※前日までにご連絡ください。 ※コルプは除きます。

興味を趣味に変える、新講座のご案内

ジュニア 水泳教室 小学生H

好きこそものの上手なれ。細かい級分けをしないトップウェルネス独自のコーチングは、子供たちを生き生きとさせ、泳ぐ事が楽しく、確実に泳力が身につきます。

- 木曜日 ●18:00~19:00 受講料 4,800円/月当
講師/トップウェルネスインストラクター

ジュニア 2歳児からのスイミング

ご要望にお応えして、2歳半からの教室を新設。水に入るのが初めてのお子様でも、やさしいコーチが楽しく水慣れさせてくれます。室温・水温も高いトップウェルネスから安心です。

- 土曜日 ●12:00~13:00 受講料 4,400円/月当
講師/トップウェルネスインストラクター

ゴルフ

やみくもにボールを打ついても、うまくなりません。当講座は、スコアメイクに欠かせない、グリーン周りの力を入れます。また、スイング分析器で撮影スイングの起動や、ヘッドスピードなども測定します。

- 月曜日 10:00~11:40 ●申込受付 トップウェルネス水戸 ●場所 イーストゴルフ ●講座開始 2月20日(月) 受講料 16,000円/8回 (ボール代込 60球/回) ※2,000円にて体験可能です

日々のヨーガC

朝のヨーガが増えました! 呼吸法に合わせたゆるやかなポーズと瞑想は、内臓機能や集中力を向上させます。体に語りかけ、その声に気づいて行きましょう。

- 月曜日 ●10:30~11:30 受講料 4,000円/月当
講師/宮本ヨーガ研究会所属 山崎 快子

アロマヨーガ

香りの効果で気持ちが整い、ヨーガのポーズですらに心身をリフレッシュ、リラクゼーションしていきます。

- 第1・3土曜日 ●14:00~15:30 受講料 3,600円/月当
講師/国際ヨガ協会認定インストラクター 堀江 良子

ピラティス

マット上で行う、どなたでも参加できるエクササイズです。深い筋肉を引締め、健康で美しいからだを目指します。

- 木曜日 ●18:30~19:45 受講料 4,400円/月当
講師/FTP Japan 認定ピラティスインストラクター 佐々木 由紀子

ジュニア お習字

基礎を学びながら、伸び伸びと1人1人の個性と感性を伸ばす教室です。文字を書くことに集中しながら、落ち着いた心を育てていきます。

- 木曜日 ●16:30~17:30 受講料 4,400円/月当 ※教材代別 600円
講師/山内社中師範 笹島 節子

ハーバルリラクスティー講座

自分に合ったブレンドティーもお作り頂きます。冷え、むくみ、不眠、ストレス、美肌などに作用があると言われるハーブティーで、一緒にリラクゼーションしていきましょう。

- Aコース 月曜日 14:00~15:30 受講料 6,000円/月当 ※教材費 1回 500円
- Bコース 第2・4日曜日 19:00~20:30 受講料 3,400円/月当
- 講師/エリクスメディカルハーブティインストラクター 宗像 加奈子

Pick up! おすすめの講座

思い立ったらすぐ実行 トップウェルネスへGO!

骨盤 beauty

骨盤調整で、身体と心のキレイを取り戻す! 骨盤は身体の要。骨盤をバランスの取れた位置に調整することで、よりココロとカラダのバランスを整え、内面からの美しさを引き出すプログラムです。

- 金曜日 ●20:00~21:15 受講料 4,400円/月当
講師/ヨガアソシエイト認定講師 maasa まあさ

キックボクササイズ

音楽に合わせて全身シェイプアップ。特に二の腕、腰まわりに効果あり。キックボクシングの動きでストレスも解消する人気の教室。

- 月曜日 ●18:30~20:00 受講料 4,800円/月当
講師/エアロビクスインストラクター 沼尻 喜代子

ヨーガ

年齢・性別を問わず、どなたにも呼吸法に合わせた無理なく、楽しく出来る健康法です。全身の骨格の正常、内臓機能の向上、自律神経の安定に効果的です。それには、体感することが重要です。

- Aコース 土曜日 ●Bコース 日曜日 ●10:00~11:30 ●10:00~11:30 受講料 4,400円/月当
講師/直心ヨーガ研究会主催 剣道教士七段 豊田 昭

空手道少年部

宮本空手の特徴は、競わない柔らかな空手。ヨーガを取り入れたストレッチ、礼法などを楽しく、元気に子供たちを指導します。
※5歳~中学生までの男女

- 水曜日 ●19:00~20:00 受講料 4,800円/月当
講師/道空手道宮本塾助教 萩野谷 栄一

初めてのHIPHOP ジュニア

ヒップホップのリズムで、体の動かし方、リズムの取り方が初めてのお子様でも楽しく参加できるクラスです。

- 月曜日 ●18:15~19:15 受講料 4,400円/月当
講師/神原 真優

働く人の英会話

英語の基礎をふまえて、「使える英語」にしていきます。自分の気持ちや意見も表現できるように目指します。
※英検 3級レベル

- 火曜日 ●18:15~19:30 受講料 4,800円/月当
講師/ニール・ヘンリー

まずは体験してみよう、今すぐお電話を!

- 2歳児からのスイミング 2/18(土) 12:00~13:00
- 日々のヨーガC 2/13(月) 10:30~11:30
- アロマヨーガ 2/18(土) 14:00~15:30
- お習字 2/13(木) 16:30~17:30
- 着付教室 2/14(火) 13:00~15:00
- ピラティス 2/23(木) 18:30~19:45
- 水泳教室 小学生H 2/9(木) 18:00~19:00
- ハーバルリラクスティー講座 A 2/13(月) 14:00~15:30 B 2/13(月) 19:00~20:30 ※教材費 500円、ハーブティーお土産付き

