岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

げんき館でスポーツを始めてみませんか!

平成29年度 第2期(7～9月) 教室のお申込み開始!

5/15(月) 消印有効

げんき館の教室申し込みの流れ

1 利用者登録

❶ 1階総合受付にて利用者カード発行

↓

❷ 問　診
健康度評価

↓

❸ 体組成測定
体脂肪率、筋肉量、基礎代謝などの測定

↓

❹ 体力測定

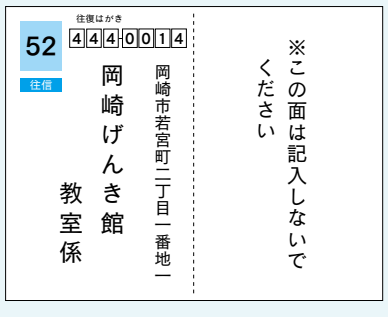
●利用者カードをお持ちでない方は、1F総合受付にてカードを取得し、利用者番号を記入してからお申込みください。

※小学生以下のお子様は保護者の同意が必要です。

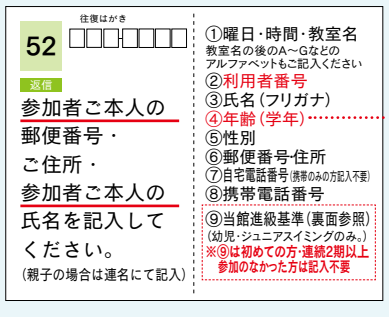
●教室受講者は、開始日までに
②問診チェック ③体組成測定 ④体力測定(予約制)
までをお済ませください。
(中学生以上対象)

2 ハガキの記入

往信用　表　　返信用　裏



返信用　表　　往信用　裏



●④は、2017年7月1日時点での年齢(学年)をご記入ください。

●お申込はがきは、教室1コマにつき1通のみ有効です。(同じコマへ2通以上は無効)
複数コマにお申込の場合はコマ数分の往復ハガキをご用意ください。
また、1枚のはがきに記入できるのは、1コマ(親子対象の教室は1組)までとさせていただきます。

●幼児スイミング(水慣れ・初級)、ジュニアスイミング(初級・中級・上級)へのお申込みは、参加者お1人様につき1枚までとさせていただきます。2通以上のお申込みをされた場合は無効となります。

●同居家族の場合は、教室名・曜日・時間とも全て同じ教室に限り、はがきをホッチキスで留めて、げんき館まで直接お持ちいただければ抽選結果を同じとします。
(ホッチキス留めは、はがき提出前に済ませておいてください。)

ご注意! ホッチキスで留めたハガキはポストに投函せず、必ず1F総合受付または、2F健康づくりゾーン受付までご持参ください。

●親子対象の教室にお申込みの場合、②③④⑤には、保護者、お子様の順にご記入ください。

●住所や連絡先など登録情報に変更がある場合は、1F総合受付にて変更の手続きを済ませてから、お申込みください。

3 お申し込みの手順

第2期(7～9月)教室申込みスケジュール

1次募集 5月
- 4/16～5/15 往復はがきを投函または提出
- 5/16～25 返送準備期間
- 5/26 はがき返送開始予定
- はがき到着後～6/10 入金期間

●往復はがきでのお申込みは**5/15(月)消印有効**です。期間外のものは無効となります。
●往復はがきは、郵送または直接げんき館までお持ち下さい。
●当選後、6/10(土)までに入金ができない場合は、入金期間の6/10(土)までにご連絡ください。
●連絡なく、未入金の場合は無効とさせていただきます。
●当選はがきの譲渡は、家族内であっても原則としてできません。
●返送開始予定日から1週間経過してもはがきが届かない場合はご連絡ください。

2次募集 6月
- 6/11～14 繰上当選の連絡・繰上当選者入金期間
- 6/15 教室空き状況発表(館内掲示・HP掲載)
- 6/16～30 9:00～先着順2次募集期間

●キャンセルが出た際は、落選者の中より抽選し、繰り上がり当選の電話連絡を6/11(日)より随時行います。
●申込み状況(空きのある教室)は、6/15(木)に館内掲示、HPにて発表いたします。
●定員に空きのある教室は、**6/16(金)9:00から先着順**にて受付を行います(2次募集)。
●2次募集の受付は、健康づくりゾーン2F受付にて行いますが、6/16(金)9:00先着順受付開始の混雑時は、1F大型モニター前にて行います。なお、臨時受付でのお申込は、お1人様につき2コマまでとさせていただきます(家族・友人問わず2コマまで可)。
●2次募集は、申込当日の入金をもちまして登録完了となります(仮予約不可)。
申込用紙を持ち帰り、後日入金することはできません。
●お支払いは一括払いとなります。　入金後の返金・変更はできませんので、予めご了承ください。
教室開講前で、やむをえない事情とこちらが判断した場合に限り返金いたしますが、教室参加枠確保、及びカード発行手数料として、キャンセル料500円をいただきます。
●お申込み人数が最少開講人数に満たない場合は、やむを得ず教室開催が中止となる場合がございます。

テニス プログラム

ゲーム形式を多く取り入れたレッスンを行い、少しでも早くゲームを楽しんでいただけるよう、コーチがサポートします。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
10:00	ビギナー～初級A 9:15～10:45	ビギナー～初級B 9:15～10:45	ビギナー～初級C 9:15～10:45	ビギナー～初級D 9:15～10:45	ジュニアA 9:15～10:45	ジュニアC 9:15～10:45
11:00						
12:00	中級～上級 11:00～12:30	初中級～中級A 11:00～12:30	初中級～上級 11:00～12:30	初中級～中級B 11:00～12:30	一般A 11:00～12:30	一般C 11:00～12:30
13:00						
14:00					一般B 13:15～14:45	一般D 13:15～14:45
15:00						
16:00					ジュニアB 15:00～16:30	
17:00						

テニススクール 第2期(7～9月)カレンダー

TENNIS

2017.7

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

8

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

9

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

●は教室お休みです。　●は予備日です。　●は休館日です。(保健所は土日祝日お休み)
●雨天中止以外の振替は5回までOK　●振替の際は当日直接コートへお越しください。(予約不要)
●教室参加日はプール・トレーニングジム・シャワーも使用可能です。※7/29は、夏のげんきまつり開催のため休講となります。

テニス教室

※テニス教室の1回参加はできません。

教室名	曜日	対象者	定員	内　容	料金
ビギナー～初級クラス(A～D)	火～金	高校生以上	10名(木のみ20名)	テニスを初めて習う方、体力に自信のない方、ストロークが上手く続かない方(ビギナー)、簡単なラリーができる方、サーブやボレーが苦手な方、自己流でフォームが不安定な方(初級)におすすめのクラスです。	10回 15,400円
初中級～中級クラス(A・B)	水・金	高校生以上	10名	岡崎げんき館の初級クラスを連続3期以上受講され、そろそろ試合デビューを考えている方、もしくは同等レベルの方におすすめのクラスです。	10回 15,400円
中級～上級クラス	火	高校生以上	10名	試合に出てみようと思っている方、一通りのショットが打てる様になってきた方(中級)、試合で勝ちたい方、もっとレベルの高い試合にチャレンジしたい方(上級)におすすめのクラスです。	10回 15,400円
初中級～上級クラス	木	高校生以上	20名	初級クラスを連続3期以上受講され、試合デビューを考えている方～上級者を対象としたクラスです。	10回 15,400円
ジュニアクラス(A～C)	土・日	小・中学生	35名	小・中学生を対象としたクラスです。初心者から経験者までインストラクターが丁寧に指導します。※ジュニア教室参加の方も、大人用テニスラケット(27インチ以上)をご用意ください。	10回 15,400円
一般クラス(A～D)	土・日	高校生以上	25名	週末(土曜日・日曜日)にテニスを楽しみたい一般の方を対象としたクラスです。初心者から経験者までインストラクターが丁寧に指導します。	10回 15,400円

※教室開講までに最少開講人数に満たないクラスは非開催とさせていただきますのでご了承ください。

テニス教室の雨天中止はホームページをご覧ください。
www.okazakigenkikan.jp/

天候やコート状況等による中止連絡は、ホームページにて発表いたします。なお、天候の変化等により、開催1時間前に決定できない場合や、急遽中止になる場合もございますので、予めご了承ください。

「体組成測定」1年更新のお知らせ

ご自身の健康状態や運動の成果を把握していただくため、体組成測定を1年に1度行なっていただきます。《無料》2F健康づくりゾーンスタッフまでお声かけください。

7/28(金)・29(土) 夏のげんきまつりを開催します!

※当日はげんきまつりのため、駐車場・駐輪場が大変混雑します。ご来館の際は、公共交通機関や徒歩にてお越しいただきますよう、ご協力をお願いします。

イベント名	親子クッキング	子ども育成ゾーンの夏まつり	ポールダンスショー	ふれあい夏まつり		
				子どもゲームコーナー	屋台	和太鼓演奏・盆踊り
日時	7月28日(金) 10:00～13:00	7月29日(土) 第1部10:00～ 第2部11:00～	7月29日(土) 11:30～11:45	7月29日(土) 17:00～20:45	7月29日(土) 17:00～20:45	7月29日(土) 18:30～和太鼓演奏(予定) 19:00～20:45 盆踊り
場所	1F調理実習室	1F子ども育成ゾーン	1Fエントランス	屋外 健康広場	屋外 駐車場	屋外 駐車場
対象定員	小学3～6年生	未就学児各50人×2				
参加費	1人500円	1人100円	無料	1回50円(チケット制)		
備考	6/22(木)9:00～1F総合受付にて先着順	6/20(火)9:00～子ども育成ゾーンにて先着順	申込不要	申込不要	お茶・ジュース・みたらし団子等の販売(予定)	申込不要

※詳細は6月下旬に発表のホームページまたは館内チラシをご覧ください。

NAGOYA GRAMPUS　名古屋グランパス岡崎サッカースクール

お問い合せは TEL 0561-36-4455まで
(火～金 10:00～18:00受付 ※土・日・月・祝日を除く)
FAX 0561-36-4456
URL http://nagoya-grampus.jp/

フットサルコート オンライン予約システム始めました!

窓口までお越しいただかなくても、webでフットサルコートのご予約を承れるようになりました。
ご利用には、チーム登録が必要です。

ご予約方法　当館HPホーム▶施設予約▶フットサルコート予約

愛知学泉大学・愛知学泉短期大学「公開講座のご案内」

日時	講座名
7月 1日(土)10:30～13:00	楽しく♪親子クッキング
7月15日(土)13:30～15:00	やってみよう!あなたもマジシャン!
7月22日(土)13:30～15:00	かわいいアクセサリーを作ろう!
8月19日(土)10:30～12:00	コリントゲームをつくろう!
8月24日(木) 【第1部】10:30～12:00 【第2部】13:30～15:00	味の足し算、和風プリンをつくろう!

※申込受付:各講座開講日の2ヶ月前より先着順にて受付開始。
※お申込方法や、参加費、内容等の詳細につきましては、HPや館内掲示、パンフレット「げんき館プロジェクト」をご覧ください。
【お問合せ先】愛知学泉短期大学:TEL0564-34-1212

子ども育成ゾーンからのお知らせ

「一時託児のご案内」
げんき館をご利用のお客様のお子様を対象とした、一時託児(有料)を、9～17時の間(最大3時間まで)、子ども育成ゾーンにて行っております。
ご利用には事前登録と予約が必要となります。

「病後期一時託児のご案内」
市内に住所を有する、生後6ヶ月～小学3年生までの児童で、病後回復期にあり、保護者が就労等の理由で家庭での育児が困難な場合の託児も受付しています。
詳しくは、子ども育成ゾーン(0564-65-3800)までお問合せください。

「子育て相談のご案内」
子育てについての悩みや相談がありましたら、子ども育成ゾーンのスタッフまで、お気軽にお声掛けください。
※なお、電話相談も行っておりますので、ぜひご利用ください。
【日時】月曜日～土曜日 9:00～17:00(休館日を除く)
【お問合せ先】子ども育成ゾーン受付
TEL0564-65-3800

アルバイトスタッフ募集中!
2F健康づくりゾーン受付、トレーニングジムスタッフ、プール教室インストラクター、子ども育成ゾーンスタッフ、1F総合受付スタッフ、図書室スタッフを募集しております。
詳細は館内掲示やホームページをご覧ください。

教室・フットサル利用に関するお問合せはこちらまで
TEL 0564-21-7733
FAX 0564-21-7738

ホームページをご覧ください▶
http://www.okazakigenkikan.jp/　げんき館　検索

〈アクセス〉
● まちパスをご利用の方……中岡崎～市役所～岡崎げんき館を結ぶ「まちパス」東西ルートが30分間隔で運行されています。
バス停は岡崎げんき館の敷地内に設置されていますのでぜひご利用ください。
● 名鉄パスをご利用の方……東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
● お車でお越しの皆様へ……げんき館の駐車場収容能力は220台と限りがあります。満車となることがありますので、公共交通機関によるご来館にご協力ください。(げんき館専用の臨時駐車場はありません。)
※満車時は市役所立体駐車場をご利用ください。(21:00閉鎖、日・祝日お休みです。)

〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1
第4月曜日は休館日です。(保健所は土日祝日がお休みです)
※年末年始(12/29～1/3)は全館休館いたします。

Tel 0564-21-1230(代)
Fax 0564-21-1278(代)

地球温暖化防止
We can ECO
植林をしています。

岡崎げんき館でスポーツを始めてみませんか？　第2期（7～9月）教室大募集!!

げんき館〈進級基準・泳力早見表〉

級	進級基準	進級基準の説明	幼水	幼初	Jr初	Jr中	Jr上
カメ	潜り5秒	息を止めて頭まで潜ることが5秒以上できている					
ラッコ	ボビング5回	リズムよく鼻から息を吐いて、口から息をすって、ブクブクパッができている					
トビウオ	板付きけのび5秒	ビート板を持って、けのびが5秒できている					
イルカ	けのび5m	力を抜いたけのびが5mできている					
クジラ	板付面キック5m	ビート板を持って、けのび姿勢でバタ足が5mできる					
15	面キック7m	なにも持たないで、けのび姿勢のバタ足が7mできる					
14	12.5m呼吸付き板キック	ビート板を持って、1、2、3、パッと呼吸しながらバタ足ができる					
13	12.5m顔上げ板キック	ビート板を持って顔を上げたままバタ足が12.5mできる					
12	10mノーブレスクロール	息継ぎなしでクロールが10m泳げる					
11	12.5mクロール（片側呼吸）	片側のみ息継ぎでクロールが12.5m（コース半分まで）泳げる					
10	25mクロール（両側呼吸）	両側呼吸でクロールが25m泳げる					
9	25m背泳ぎ	正しいフォームで背泳ぎが25m泳げる					
8	25m平泳ぎ	正しいフォームで平泳ぎが25m泳げる					
7	25mバタフライ	正しいフォームでバタフライが25m泳げる					
6	100m個人メドレー	正しいフォームで100m個人メドレーが泳げる					
5	25mクロール（制限タイム有）	制限タイム／23秒以内					
4	25m背泳ぎ（制限タイム有）	制限タイム／28秒以内					
3	25m平泳ぎ（制限タイム有）	制限タイム／33秒以内					
2	25mバタフライ（制限タイム有）	制限タイム／28秒以内					
1	100m個人メドレー（制限タイム有）	制限タイム／1分55秒以内					

幼水＝幼児スイミング水慣れ
幼初＝幼児スイミング初級
Jr初＝ジュニアスイミング初級
Jr中＝ジュニアスイミング中級
Jr上＝ジュニアスイミング上級

◎以前子ども水泳教室を受講されていたお子様で、2期（半年）以上期間が空いた場合は、以前お持ちだった級を削除し、初回に泳力チェックからスタートとなります。
2期以上空いた場合は、お子様の現在の泳力と進級基準を比較し、お申込みください。

（2015年第2期教室より改定）

教室プログラム［スタジオ／プール／ゆあさ流！げんき塾］

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	健康回廊	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00															
9:30	ZUMBA A 9:15~10:15		ルーシーダットン 9:15~10:15												
10:00		ワンポイント 10:00~10:30		アクアエクササイズA 10:00~11:00	エアロビクスA 10:00~11:00		健康体操 9:45~10:45		親子体操B 10:00~11:00			ベビママハッピーYOGA 10:00~11:00	障がい者教室 水で遊ぼう 9:30~11:00	はじめての社交ダンス 10:00~11:00	
10:30	※ベビーマッサージ 10:30~11:30	ワンポイント 10:30~11:00	ヨガ教室C 10:30~11:30												
11:00		ワンポイント 11:00~11:30				シニアスイミングA 11:15~12:15	親子ヨガ 11:15~12:15	水中ウォーキングC 11:00~12:00	太極拳 11:15~12:15		シニアスイミングB 11:00~12:00	ボクシングエクササイズB 11:15~12:15	レディーススイミングB 11:00~12:00	らくらくヨガD 11:15~12:15	
11:30	親子体操A 11:45~12:45	体験ウォーキング1 11:30~12:00		水中ウォーキングA 11:30~12:30	ヨガ&ピラティスB 11:30~12:30										
12:00			フィットネスフラA 12:00~13:00												
12:30					フィットネスフラB 12:45~13:45	アクアエクササイズB 13:00~14:00	シェイプ&ボディメイク教室 13:00~14:00	初心者スイミングB 12:45~13:45	NOSS 13:00~14:00	ノルディックウォーキング 13:00~14:30		らくらくヨガC 12:30~13:30	幼児スイミング水慣れF 13:00~14:00		
13:00	らくらくヨガA 13:00~14:00	アクアビクス 13:00~14:00	ZUMBA B 13:15~14:15	レディーススイミングA 13:00~14:00											
13:30												3B健康体操 13:45~14:45	幼児スイミング初級B 14:00~15:00		
14:00					ステップ 14:00~15:00	らくらく水中ウォーキング 14:00~15:00	ピラティスB 14:15~15:15	アクア&ウォーキング 14:00~15:00	ベリーダンスB 14:15~15:15						
14:30	ヨガ教室A 14:15~15:15	体験ウォーキング2 14:30~15:00	ヨガ&ピラティスA 14:30~15:30												
15:00				幼児スイミング水慣れA 15:00~16:00	いきいきカラダ改善体操 15:15~16:15	幼児スイミング水慣れB 15:00~16:00		幼児スイミング水慣れD 15:00~16:00			幼児スイミング水慣れE 15:00~16:00	ヒップホップ 15:00~16:00	ジュニアスイミング初級G 15:00~16:00		
15:30									ヨガ教室E 15:30~16:30						
16:00				幼児スイミング初級A 16:00~17:00		幼児スイミング水慣れC 16:00~17:00		ジュニアスイミング初級C 16:00~17:00			ジュニアスイミング初級E 16:00~17:00		ジュニアスイミング中級C 16:00~17:00		
16:30	キッズダンス 16:30~17:30														
17:00				ジュニアスイミング初級A 17:00~18:00		ジュニアスイミング初級B 17:00~18:00		ジュニアスイミング初級D 17:00~18:00			ジュニアスイミング初級F 17:00~18:00		ジュニアスイミング上級C 17:00~18:00		
17:30															
18:00				ジュニアスイミング中級A 18:00~19:00		ジュニアスイミング上級A 18:00~19:00		ジュニアスイミング中級B 18:00~19:00			ジュニアスイミング上級B 18:00~19:00				
18:30															
19:00	ボクシングエクササイズA 19:00~20:00		ピラティスA 19:00~20:00	成人スイミングA 19:00~20:00	ZUMBA C 19:00~20:00	水中ウォーキングB 19:00~20:00	ベリーダンスA 19:00~20:00		らくらくヨガB 19:00~20:00		成人スイミングB 19:00~20:00		成人スイミングプラス 19:00~20:00		
19:30		ワンポイント 19:30~20:00													
20:00		ワンポイント 20:00~20:30				初心者スイミングA 20:00~21:00									
20:30	ヨガ教室B 20:10~21:10		フラダンス 20:10~21:10		ヨガ教室D 20:10~21:10		エアロビクスB 20:10~21:10	アクアエクササイズC 20:00~21:00	ヨガ教室F 20:10~21:10						
21:00															
21:30															

※月曜日開催の教室は、休館日の関係上、期ごとに回数が変動します。　今期は10回開催となります。（申込料金は6,100円です。）
※障がい者教室「水で遊ぼう」は7/8、22、8/5、26、9/9、23に開催します。（6回、4,920円）
※教室名が同じものは便宜上、教室名の後にアルファベットを入れてあります。　お申込みの往復はがきにはアルファベットまで含めて記入してください。

スタジオ／プール／ゆあさ流！げんき塾　第2期（7～9月）カレンダー

●は教室お休みです。　●は休館日です。（保健所は土日祝日お休み）
※7/29は、夏のげんきまつり開催のため休講となります。

2017 7

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

8

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

9

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

プール教室

幼児から高齢者、また、初心者から上級者まで、あらゆる人々を対象にそれぞれ楽しく受講できるよう、同一メニューでもレベルに合わせたクラス分けで、きめ細かな教室を開催しています。

	クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
大人水泳教室	レディーススイミング（A・B）	火・土	中学生以上の女性	30名	★	女性限定クラス。初心者から上級者まで、水泳の技術取得やレベルUPを目指す方向けの教室です。	12回 7,320円
	成人スイミング（A・B）	火・金	中学生以上	20名	★★	初心者から上級者まで、水泳の技術取得やレベルアップを目指す方向けの教室です。	12回 7,320円
	成人スイミングプラス	土	中学生以上	30名	★★★	四泳法と個人メドレーの泳法、及びターンの習得を指導する教室です。※今期より定員が30名に増えました。	12回 7,320円
	シニアスイミング（A・B）	水・金	50才以上	35名	★	シニア層の泳げない方も、楽しく泳げるようになるコースです。個人の泳力に合わせて指導します。	12回 7,320円
	初心者スイミング（A・B）	水・木	中学生以上	30名	★	水が苦手で泳いだことのない方や、健康増進を目指す方を対象に、水泳の初歩から順に指導します。	12回 7,320円
水中運動教室	水中ウォーキング（A～C）	火・水・木	中学生以上	45名	★	泳げない方、膝や腰に不安のある方、体力に自信のない方、水の浮力や抵抗を利用して、体力UPを目指しましょう。	12回 7,320円
	らくらく水中ウォーキング	水	中学生以上	30名	★	初めての方、膝や腰に不安のある方でも大丈夫！水の浮力を利用して歩く教室です。	12回 7,320円
	アクアエクササイズ（A～C）	火・水・木	中学生以上	30名	★★	音楽に合わせて水中でリズミカルにエアロビクスを行います。水の浮力・抵抗を利用して、スリムな体づくりを目指しましょう。	12回 7,320円
	アクア&ウォーキング	木	中学生以上	30名	★	水中ウォーキングとアクアエクササイズを30分ずつ行う教室です。	12回 7,320円
障がい者教室	水で遊ぼう	土	知的障がい者（小学生）	10名	★	水慣れを中心に、それぞれの障がいに応じて指導します。	6回 4,920円

※障がい者教室「水で遊ぼう」の詳細につきましては、ホームページをご参照ください。

ワンポイント	月	中学生以上	1~3名	★★	少人数を対象にグループレッスンでは見られないような細かいところまで指導します。	1回毎（30分） 1,020円

※ワンポイントは1週間前より先着順にて1回毎のお申し込みとなります。

子ども水泳教室

クラス	曜日	対象	定員	内容	対象級	料金
幼児スイミング水慣れ（A～F）	火～土	3才以上の未就学児	35名	水が怖いお子様からを対象とした教室です。水慣れを中心にバタ足までを泳げるように練習する教室です。	カメ級～13級	12回 7,320円
幼児スイミング初級（A・B）	火・土	3才以上の未就学児	35名	水に慣れていて、ビート板を持ってけのびができるお子様からを対象にした教室です。うき身～クロールなどの泳法を泳げるように練習する教室です。▲（腰付けクラス［カメ～トビウオ級クラス］はありません。）	イルカ級～9級	12回 7,320円
ジュニアスイミング初級（A～G）	火～土	小学生（1～6年生）	55名	水慣れ（初心者）～クロール息継ぎあり・背泳ぎ（各25m）までの泳法の習得を目指す教室です。	カメ級～9級	12回 7,320円
ジュニアスイミング中級（A～C）	火・木・土	小学生（1～6年生）	55名	息継ぎなしでクロールが10m以上泳げるお子様を対象とした教室です。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ（各25m）の四泳法の習得を目指すクラスです。▲（バタ足のみのクラスはありません）	11級～7級	12回 7,320円
ジュニアスイミング上級（A～C）	水・金・土	小学生（1～6年生）	55名	クロール（息継ぎあり）・背泳ぎが25m以上泳げるお子様を対象とした教室です。平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー、泳力アップを目指す教室です。▲（クロール［10級以下］・背泳ぎ［9級］のクラスはありません。）	8級～1級	12回 7,320円

※げんき館の子ども水泳教室の級をお持ちの方は、申込時点での級に合った教室にご応募ください。（対象級参照）
※対象級以外のお申込みは、無効となります。げんき館進級基準・泳力早見表をよくご確認の上、お申込みください。
※幼児スイミングは、初日の時点で、3才以上でオムツが完全に取れているお子様が対象となります。

ゆあさ流！げんき塾

中京大学 湯浅景元教授が監修した、気軽に取り組むことのできる軽運動を中心とした岡崎市保健所主催の教室です。
※ゆあさ流！げんき塾のお申込は、教室初日までにお申込ください。なお、1回参加はできません。

クラス	曜日	対象	定員	強度	場所	内容	料金
NOSS（ノス）	金	中学生以上	30名	★	スタジオ	日本舞踊をベースに考えられた新しいエクササイズです。筋力の向上・脂肪燃焼・姿勢矯正などの効果が期待できます。	12回 6,120円
シェイプ&ボディメイク教室	木	中学生以上	30名	★	スタジオ	音楽に合わせたエアロビクス運動によるシェイプアップと、簡単な筋力トレーニングによる身体引締め効果を目指します。	12回 6,120円
アクアビクス	月	中学生以上	45名	★★	プール	水の特性を生かし、持久力を向上させ、脂肪燃焼を目指します。	10回 5,100円
ノルディックウォーキング	金	中学生以上	20名	★	健康回廊	スキーのストックのようなポールを使って歩く、最新のフィットネスウォーキングです。脚部中心のウォーキングが全身運動となり、より効果の高い運動をすることができます。	12回 6,120円

※シェイプ＆ボディメイク教室は「効果測定」実施のため、初回と11回目は12:30～となります。　※NOSSは、「効果測定」を行う初回と11回目は、レッスンを行いません。

ベビママハッピーYOGA	土	生後3ヵ月～1才未満の母子	30組	★	スタジオ	産後の体重変化や育児などによる腰痛や肩こり、育児ストレスの解消など産後の体調を整えて身体を引き締め、健やかな心と身体で赤ちゃんと向き合う事を目的とします。	1ヶ月4回 2,040円

※ベビママハッピーYOGAは、開始前月の1日から、2F受付にて申込受付を行います（先着順）。
※受講期間中、首がすわった状態から、ひとり歩きを始めるまでのお子様で、生後3ヵ月～1才になる誕生月までの母子が対象となります。
※7月度開催日:7/1・8・15・22　　8月度開催日:8/5・19・26・9/2　　9月度開催日:9/9・16・23・30

スタジオ教室

楽しみながら健康づくりができるバリエーション豊富なプログラムをご用意しています。体力アップやシェイプアップ、リラクゼーションなど、目的やレベルにあわせて、お好きなプログラムがお選びいただけます。

	クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
カーディオ	ステップ	水	中学生以上	35名	★★	ステップ台を使ってリズムにあわせて昇降運動をします。多くのエネルギーを消費しますので、シェイプアップ効果バツグンです。	12回 7,320円
	エアロビクス（A・B）	水・木	中学生以上	35名	★	エアロビクスの基本動作で構成した簡単でわかりやすい入門コースです。	12回 7,320円
	ZUMBA（ズンバ）（A・B・C）	月 火・水	中学生以上	35名	★ ★★	ラテンをはじめとした世界中の音楽を取り入れたダンスエクササイズです。シンプルなステップで楽しくシェイプアップしましょう。	［月］10回6,100円 ［火・水］12回7,320円
	ボクシングエクササイズ（A・B）	月・土	中学生以上	35名	★★	ボクシングの動きを取り入れて、エクササイズしていきます。パンチを打つことで、二の腕の引き締め、ウエストのシェイプアップに効果的ストレス発散しながら、脂肪を燃焼しましょう！	［月］10回6,100円 ［土］12回7,320円
ヨガ・ピラティス	らくらくヨガ（A～D）	月・金 土・日	中学生以上	35名	★	呼吸法や座法など、基本的なことからスタートするため、初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。	［月］10回6,100円 ［金・土・日］12回7,320円
	ヨガ教室（A～F）	月・火 水・金	中学生以上	35名	★	ヨガのいろいろなポーズで、心と身体のバランスを整え、リラックスさせるクラスです。	［月］10回6,100円 ［火・水・金］12回7,320円
	親子ヨガ	木	1才以上4才未満の幼児と保護者	30組	★	育児に奮闘しているママの身体をヨガを通して整えます。親子でリフレッシュ！※2013年10月1日～2016年6月30日生まれの方が対象	12回 7,320円
	ピラティス（A・B）	火・木	中学生以上	35名	★	腹部、背部に集中し、下半身を引締め理想的なボディづくりのためのトレーニングです。	12回 7,320円
	ヨガ&ピラティス（A・B）	火・水	中学生以上	35名	★	ヨガとピラティスの良い面を取り入れ、安全で効果的に鍛えられるように開発したプログラムです。	12回 7,320円
	ルーシーダットン	火	中学生以上	35名	★	タイ式ヨガのクラスです。血液やリンパの流れを促進するため、足痩せや、お腹周りのシェイプアップにも効果的です。	12回 7,320円
ダンス&カルチャー	太極拳	金	中学生以上	35名	★	中国武術の1つ「太極拳」。足腰を強化し、気の流れと血行をよくします。	12回 7,320円
	3B健康体操	土	中学生以上	35名	★	中高年向けのやさしい体操です。3つの用具を使用し、ストレッチ、筋トレで体を鍛えます。	12回 7,320円
	はじめての社交ダンス	日	中学生以上	35名	★	社交ダンスは初めてという方や、初心者の方を対象としたクラスです。ステップの基本となる正しい姿勢と歩き方からしっかり習得し、気持ち良く踊りましょう。	12回 7,320円
	キッズダンス	月	小学生	35名	★	初めてダンスをするお子様のためのクラスです。たくさんの仲間と音楽に合わせて体を動かすことで自然と協調性が養えます。	10回 6,100円
	フィットネスフラ（A・B）	火・水	中学生以上	35名	★	フラダンスのステップを取り入れて、ゆっくりとしなやかに体を動かします。基本は"歩く"ですが、重心の移動を使用しますので、無理なく強度があり、安全に行えるエクササイズです。	12回 7,320円
	フラダンス	火	中学生以上	35名	★	ゆったりとしたハワイアンソングに合わせて、楽しくフラダンスをおどりましょう。	12回 7,320円
	ベリーダンス（A・B）	木・金	中学生以上	35名	★	古来よりアラブ地方に伝わるベリーダンス。「ベリー」はお腹の意味で、その名の通り腹部を中心に動かします。女性らしい美しい体のラインを作りましょう。	12回 7,320円
	ヒップホップ	土	中学生以上	35名	★★	ヒップホップやR&Bの音楽に合わせてカッコよくステップを踏みます。基礎から行うので、初心者の方も安心してご受講頂けます。	12回 7,320円
グループフィットネス	いきいきカラダ改善体操	水	中学生以上	35名	★	日常生活での身体の歪みやねじれを知り、簡単な運動を行いながらいきいきと動きやすいからだ作りを目指します。どなたでも気軽に参加できるクラスです。	12回 7,320円
	親子体操（A・B）	月・金	1才以上4才未満の幼児と保護者	35組	★	親子でふれあって、遊びながら心と体を動かし、親子の絆を深めましょう。※2013年10月1日～2016年6月30日生まれの方が対象※親子体操に限り、お子様2名以上での申し込みも可能です。	［月］10回6,100円 ［金］12回7,320円
	健康体操	木	中学生以上	35名	★	身体を気持ちよく動かして、楽しく運動しながら腰痛や肩こりを予防します。	12回 7,320円
	ベビーマッサージ	月	生後2か月（※）～1才未満の母子	25組	★	お母さんのマッサージと楽しいふれあいで赤ちゃんの体を整え、親子の絆を深めながら、お母さんの産後のケアも行います。※2016年7月1日～2017年4月30日生まれの方が対象	6回 3,660円

※ベビーマッサージは、3ヶ月間：合計6回（7/3、31、8/7、21、9/4、11）の開催となります。（申込料金は3,660円です。）
※強度（★）について／★印は運動強度の目安です。運動強度は個人によって感じ方が異なりますので、あくまで参考としてお考えください。
※今期の月曜開催の教室は、10回6,100円となります。