

岡崎げんき館開館10周年記念！ 春のげんきまつり ワンコインレッスン申込み用紙

平成30年3月1日に、岡崎げんき館は開館10周年を迎えます。

10周年記念イベントとして、全教室各500円1日限りのスペシャルレッスンを開催致します。

今まで教室をご受講されていた方も、まだご受講されたことのない方も、この機会に是非ご参加ください！

(利用者登録、問診チェック、体組成測定、体力測定は不要です)

【開催日】 2018年3月10日(土)

【申込み方法】 2018年2月7日(水)より、総合受付にて先着順受付開始(定員になり次第締め切り)

下記記入の上、こちらの申込み用紙をお持ちください。

↓ 下記A.~L.の中から、ご希望教室の空欄にチェックをして下さい。

| 場所 | ✓記入 | 時間 | クラス | 対象年齢 | 定員 | 参加費 |
|---------------|-----|-------------|-------------|-----------------|-----|-------|
| プール プログラム | A. | 10:00~10:45 | 初めての水泳レッスン | 中学生以上 | 20名 | 各500円 |
| | B. | 11:00~11:45 | ミットシェイプ | 中学生以上 | 20名 | |
| | C. | 13:00~13:45 | プールサイドyoga | 中学生以上 | 20名 | |
| | D. | 14:00~14:45 | アクアサーキット | 中学生以上 | 20名 | |
| | E. | 15:00~15:45 | 初級クロール平泳ぎ | 中学生以上 | 20名 | |
| スタジオ プログラム | F. | 10:00~10:45 | ベビーマッサージ | 生後2か月~1才未満の母子 | 30組 | |
| | G. | 11:00~11:45 | 親子体操 | 1才以上4才未満の幼児と保護者 | 35組 | |
| | H. | 12:00~12:45 | ピラティス | 中学生以上 | 35名 | |
| | I. | 13:00~13:45 | 3B健康体操 | 中学生以上 | 35名 | |
| | J. | 14:00~14:45 | エアロビクス | 中学生以上 | 35名 | |
| | K. | 15:00~15:45 | いきいきカラダ健康体操 | 中学生以上 | 35名 | |
| | L. | 16:00~16:45 | ヨガ | 中学生以上 | 35名 | |

| | | | |
|-----|----------|-------------------------------------|------------------|
| 持ち物 | A.B.D.E. | 水着、キャップ、飲み物 | 利用者 カード 不要 |
| | C.H.K.L. | 動きやすい服装、飲み物、タオル(シューズ不要) | |
| | F.G. | 動きやすい服装、飲み物、お子様のオムツ等必要な物があればお持ちください | |
| | I.J. | 室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル | |

【当日受付】 2階健康づくりゾーン受付にて、レッスン開始時間の20分前より受付開始

【お問い合わせ先】 岡崎げんき館 総合受付 TEL:0564-21-1230

【注意事項】 当日は、館内での写真撮影がごさいます。予め、ご了承ください。

お申し込み後のキャンセル・返金は致しかねます。

【申込み用紙：お客様控え】 太枠内をご記入いただき、参加費と一緒に申込み下さい。

| | | |
|------|--|----|
| フリガナ | | 年齢 |
| 氏名 | | 歳 |
| 連絡先 | | |

施設側記入欄

| | |
|-----------|--|
| クラス | |
| 円 | |
| 担当◎ / 受領◎ | |

《割印》

【申込み用紙：げんき館控え】 太枠内をご記入いただき、参加費と一緒に申込み下さい。

| | | |
|------|------------------------------------|----|
| フリガナ | | 年齢 |
| 氏名 | | 歳 |
| 連絡先 | | |
| 参加教室 | A・B・C・D・E・F G・H・I・J・K・L | |

施設側記入欄

| | |
|-----------|--|
| クラス | |
| 円 | |
| 担当◎ / 受領◎ | |

☆教室紹介☆

| クラス | 内容 |
|-------------|---|
| はじめての水泳レッスン | 水中ウォーキングはしてるけど…。子どもの頃に泳いだり…。 浮いてみよう！進んでみよう！初めの一步を応援するプログラムです。 |
| ミットシェイプ | アクアミットを使って全身のシェイプアップをします。 水の抵抗や浮力を活かし、自分のペースで無理なく楽しく行うアクアエクササイズです。 |
| プールサイドyoga | プールの室温と湿度で発汗を促す、プールサイドで行うyogaです。 リフレッシュ&デトックス効果が期待できます。 |
| アクアサーキット | アクアミットやアクアダンベルを使って、プールの中で有酸素運動や筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。全身持久力と体力向上を目指します。 |
| 初級クロール平泳ぎ | 自己流で覚えた息つきや平泳ぎを見直してみませんか？正しいフォームを覚えるための初級レッスンです。 |
| ベビーマッサージ | 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。 |
| 親子体操 | 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。 |
| ピラティス | 腹部、背部に集中し、下半身を引き締め理想的なボディづくりのためのトレーニングです。 |
| 3B健康体操 | 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、筋トレで身体を鍛えます。 |
| エアロビクス | 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クラスです。 |
| いきいきカラダ健康体操 | 日常生活での身体の歪みやねじれを知り、簡単な運動を行います。いきいきと動きやすい身体づくりを目指します。 |
| ヨガ | ヨガで自己管理！日頃のストレスや運動不足を解消し、体の歪みをリセットしてみませんか？ |