

～ ゆあさ流！げんき塾 要項 ～

岡崎市保健所主催の「ゆあさ流！げんき塾」。この教室は、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教室です。

運動が苦手という方から、運動をしたいんだけど…どんな運動をしたらいいのかわからない！という方までどなたでもご参加していただけます。

▼プールプログラム

| 教室名 | アクアビクス | 曜日 / 時間 | 月曜日 13時～14時 | 場所 | プール |
|--|--------|---------|-------------|----|-----|
| <p>○持ち物/ 水着・キャップ・飲み物(プール内は持込禁止)・ゴーグル(必要な方)</p> <p>○プールエリアに入る際は、必ずお化粧を落として入場してください。</p> <p>○メガネが必要な方は、必ずメガネバンドを着用してください。※その他プール利用案内に従ってください</p> <p>○12回の教室内に一回、栄養士の講話が入ります。</p> | | | | | |



▼スタジオプログラム

| 教室名 | シェイプ&ボディメイク教室 | 曜日 / 時間 | 木曜日 13時～14時 | 場所 | スタジオ |
|---|---------------|---------|-------------|----|------|
| <p>○持ち物/ 運動のできる服・室内シューズ・飲み物(ペットボトルなど蓋の付いている容器)・タオル</p> <p>○教室参加前に血圧測定を毎回行います。30分前から2階受付前にて測定してください。</p> <p>○初回と11回目の教室時に『効果測定』を行いません。時間厳守でお集まりください。</p> <p>※1 登録時に必要な体力測定を、教室参加する前に必ず受けておいてください。</p> <p>※2 効果測定日に振替日はございませんので、指定の日程にお越しください。</p> <p>○初回と12回目に、保健師による講話が入ります。(日程等、変更する場合があります)</p> <p>○12回の教室内に一回、栄養士の講話が入ります。</p> | | | | | |



| 教室名 | NOSS2 (Nihon Odori Sports Science) | 曜日 / 時間 | 金曜日 13時～14時 | 場所 | スタジオ |
|--|---------------------------------------|---------|-------------|----|------|
| <p>○持ち物/ 運動のできる服・飲み物(ペットボトルなど蓋の付いている容器)・タオル・靴下(足袋)</p> <p>○教室参加前に血圧測定を毎回行います。30分前から2階受付前にて測定してください。</p> <p>○初回と11回目は『効果測定』を行いません。この日はNOSSのレッスンはありません。</p> <p>※人数により開始時間が30分早くなる場合があります。その場合は事前に連絡いたします。</p> <p>※1 登録時に必要な体力測定を、教室参加する前に必ず受けておいてください。</p> <p>※2 効果測定日に振替日はございませんので、指定の日程にお越しください。</p> <p>○12回の教室内に一回、栄養士の講話が入ります。</p> | | | | | |



▼屋外プログラム

| 教室名 | ノルディックウォーキング | 曜日 / 時間 | 金曜日 12時30分～14時 | 場所 | 健康回廊など |
|---|--------------|---------|----------------|----|--------|
| <p>○持ち物/ 運動しやすい服・履きなれた歩きやすい靴・水分補給できる物・汗ふきタオル ・日焼け対策用品(必要に応じて)</p> <p>○初回は、1階多目的室(図書コーナー裏)にて行います。</p> <p>○雨天時は、1階多目的室(図書コーナー裏)にて行います。</p> <p>○教室参加時の流れ</p> <p>① 2階受付での受付は必要ありません。集合場所にそのまま集まってください。</p> <p>② 更衣室・ロッカーは、多目的広場の物を使用ください。(¥100コインロッカー・使用后返金されます)</p> <p>③ 教室前後にその他施設(ジム・プール・リラクゼーションルーム)を利用していただけます。</p> <p>※その際は、教室受講カードを2階受付にてご提示ください</p> <p>○12回の教室内に一回、栄養士の講話が入ります。</p> | | | | | |




～ ゆあさ流！げんき塾 要項 ～

岡崎市保健所主催の「ゆあさ流！げんき塾」。この教室は、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教室です。

運動が苦手という方から、運動をしたいんだけど..どんな運動をしたらいいのかわからない!という方までどなたでもご参加していただけます。

▼スタジオプログラム

| 教室名 | ベビママハッピーYOGA | 曜日 / 時間 | 土曜日 10時 ~ 11時 | 場所 | スタジオ | |
|--|--------------|---------|---------------|----|------|---|
| <ul style="list-style-type: none">○持ち物/ 運動のできる服・飲み物・バスタオル・お子様に必要な用具(オムツなど)○申込時にご本人とお子様に対しての健康申告書を提出して頂きます。 講師が安全に教室を進行するうえで重要ですので必ずご提出ください。○教室参加前に血圧測定を毎回行います。30分前から2階受付前にて測定してください。○受講期間にお子様が3ヵ月～1歳未満の方が対象の教室です。○受講月の1日以降に1歳の誕生日を迎えるお子様を上限とさせていただきます。○首がすわった状態～一人歩きを始めるまでのお子様を対象としております。○教室中でもお気軽に授乳やオムツ交換をして頂いて構いません。○12回の教室内に一回、栄養士の講話が入ります。 | | | | | |  |