



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN



2020年度

第1期
(4~6月)

教室のお申し込み開始!

2/15(土)
消印有効

げんき館の教室申し込みの流れ

1 利用者登録

① 1階総合受付にて
利用者カード発行

② 問診
健康度評価

③ 体組成測定
体脂肪率、筋肉量、基礎代謝などの測定

④ 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)

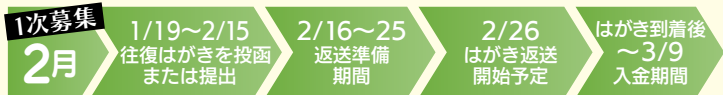
2 ハガキの記入

往信用 表	返信用 裏	返信用 表	往信用 裏
63 4440014 岡崎げんき館 教室係	※この面は記入しないでください	63 参加者ご本人の 郵便番号・ ご住所・ 参加者ご本人の 氏名を記入して ください。 (親子の場合は連名にて記入)	①曜日・時間・教室名 教室名の後のA~Gなどの アルファベットもご記入ください ②利用者番号 ③氏名(フリガナ) ④年齢(学年) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦自宅電話番号(携帯のみの記入不要) ⑧携帯電話番号 ⑨当館進級基準(裏面参照) (幼児・ジュニアスイミングのみ) ※⑨は初めての方・連続2期以上 参加のなかった方は記入不要

- 往信・返信はがきに63円切手が貼られているかをご確認ください。
- 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。)
- 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1期(4~6月)教室申込みスケジュール



- 往復はがきでのお申込みは2/15(土)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。
- 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。
- 当選後、3/9(月)までに入金ができない場合は、入金期間の3/9(月)までにご連絡ください。



- 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3/10(火)より随時行います。
- 申込み状況(空きのある教室)は、3/15(日)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、3/16(月)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3/16(月)9:00先着順受付開始の混雑時は、1F大型モニター前に行きます。なお、随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・友人間わず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、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。
- ※第4月曜日と年末年始(12/29~1/3)は休館日です。

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し、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	初級~初中級A 9:15~10:45	ビギナー~初級 9:15~10:45	ビギナー~初級 9:15~10:45	初級~初中級C 9:15~10:45	ジュニアA 9:15~10:45	ジュニアC 9:15~10:45
11:00	中級~上級A 11:00~12:30	初級~初中級B 11:00~12:30	ビギナー~上級 11:00~12:30	中級~上級B 11:00~12:30	一般A 11:00~12:30	一般C 11:00~12:30
12:00						
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4期(1~3月)カレンダー

2020.4							5							6						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	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(第1期の間に振替ください) ●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。

テニス教室

教室名	曜日	対象者	定員	内容	料金
ビギナー~初級クラス	水・木	高校生以上	10名 (未だ20名)	テニスを初めて習う方、体力に自信のない方、ストロークが上手にできない方(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におすすめのクラスです。(初級)	10回 15,600円
初級~初中級クラス	火・水・金	高校生以上	10名 (未だ20名)	岡崎げんき館のビギナー~初級クラスを連続3回以上受講され、そろそろ試合デビューを考えている方にお勧めです。	10回 15,600円
中級~上級クラス	火・金	高校生以上	10名 (未だ20名)	岡崎げんき館の初級~初中級クラスを連続3回以上受講され、試合デビューされ、より上達したい方にお勧めです。	10回 15,600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 15,600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 15,600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。

春のげんきまつり開催! 3/14(土)・15(日)

イベント名	ワンコインレッスン	親子できこう ちっちゃなコンサート ぼら! 春だよ!	スタジオ教室発表会	子どもげんきクラブ(自然体験)	未来環境創造戦士エコマナーショー&握手会
日時	3/14(土) 10:00~16:45 ※各レッスンにより時間が異なります	3/14(土) 15:00~16:00	3/15(日) 10:30~12:00 ※各レッスンにより時間が異なります	3/15(日) 10:00~11:30	3/15(日) 14:00~14:30
場所	3Fスタジオ、2Fプール他	3F講堂	3F講堂	東公園	1F多目的室
対象 定員	スタジオ各35名、 ベビーマッサージ30組、 プール各20名	親子50組		小学3~6年生と保護者 10組	親子・定員制限なし
参加費	1人500円 (親子対象コマは1組500円)	1家族につき500円	無料	無料	無料
申込等	1/7(火) 9:00~ 1階総合受付にて先着順。	1/14(火)~3/7(土)にメール (gkouza@gakusen.ac.jp)または FAX(0564-34-1270)にて。 お問い合わせは愛知学泉大学 0564-34-1212まで。	詳細は第4期(1~3月)教室の 中でインストラクターより ご案内いたします。	2/1(土) 9:00~ 1F総合受付にて先着順。 当日は現地(受付前)集合・ 現地解散です。	ショーを観て、環境保護について 学ぼう! 記念撮影、握手会も 行います! 当日会場までお越しください。

※詳細はホームページまたは館内チラシをご覧ください。



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



★愛知学泉大学・愛知学泉短期大学★ 「子どもと親のための公開講座」のご案内

日時	講座名
2月15日(土) 10:30~13:00	縄やボールを使って、 器用に身体を動かそう!
2月22日(土) 10:30~12:00	「英語で歌って、遊んで、作っちゃおう!」 ~アルファベット・ビーズの ネームストラップ~
3月14日(土) 15:00~16:00	親子できこう ちっちゃなコンサート ぼら! 春だよ!

※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

必要事項⇒1.受講を希望する講座名および日程 2.郵便番号 3.住所

4.親・氏名 5.子・氏名6.お子様の年齢(対象が小学生以上の場合は学年)

7.電話番号 8.メールアドレスまたはFAX番号

月謝制 パワーヨガ教室 開催!

通常開催のヨガ教室より強度の高い、少人数制クラスです。普段のヨガからレベルアップをしたい方におすすめです。強く美しく、しなやかな心と身体づくりをめざします。

日 程:毎週火曜日
16:00~17:00

定 員:15名
対 象:中学生以上
料 金:1ヶ月4回6,000円
申込方法:2階健康づくりゾーンにて、
先着順。



健康サービスステーションからのお知らせ

甘くてしっとり! おいし~い手作り焼きいも販売中!
その時期に合った美味しいさつまいもを選び、店頭でじっくり焼き上げます。
紅はるか・シルクスイート・安納いも 各150円~



地球温暖化防止
We can Eco
植林をしています。

アルバイト
スタッフ
募集中!

2F健康づくりゾーン正社員、健康相談員(保健師・看護師・健康運動指導士・管理栄養士)、3Fジムアルバイトスタッフ、プール教室インストラクタースタッフ、プール監視スタッフ、子ども育成ゾーン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。

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〉

- まちなバスをご利用の方.....中岡崎~市役所~岡崎げんき館を結ぶ「まちなバス」東ルートが60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るのでぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用の方.....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。
- お車でおいでの皆様へ.....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。)

※満車時は市役所立休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)

岡崎げんき館でスポーツを始めてみませんか？ 第1期(4～6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	泳力	時間	泳力	時間	泳力	時間
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5回	リズムよく肩から息を吐いて、口から息をすって、ブクブクパツができています						
ドビウ	板付きのび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、けのび姿勢でパタ足が5mできる						
15	面キック7m	なにも持たないで、けのび姿勢のパタ足が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、パツと呼吸しながらパタ足ができる						
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パタ足が12.5mできる						
12	10mノーブレスクロー	息継ぎなしでクローリングが10m泳げる						
11	12.5mクロー(片側呼吸)	片側のみ息継ぎでクローリングが12.5m(コース半分まで)泳げる						
10	25mクロー(両側呼吸)	両側呼吸でクローリングが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(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
初初＝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、初回到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	健康回復	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00															
9:30	親子体操 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		ベビーママ 10:00～11:00	水で遊ぶ 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 11:00～11:30	ヨガ教室C 10:30～11:30												
11:00		体験ウォーキング1 11:30～12:00													
11:30				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		シニアスイミングA 11:15～12:15		親子ヨガ 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C 11:00～12:00	らくらくヨガD 11:15～12:15
12:00	ZUMBA A 11:45～12:45														
12:30			フィットネス フラ 12:00～13:00												
13:00															
13:30	らくらくヨガA 13:00～14:00	らくらくアクア 13:00～14:00		レディース スイミングA 13:00～14:00		フィットネス フラB 12:45～13:45	レディース スイミングB 13:00～14:00	シェイプ &ボディメイク 13:00～14:00	初心者 スイミングB 12:45～13:45	シニア リフレッシュ 教室 13:00～14:00	ハルティック 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	ヨガ教室G 12:30～13:30
14:00	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 14:30～15:30												
14:30				幼児スイミング 水慣れA 15:00～16:00											
15:00															
15:30															
16:00															
16:30	キッズ ダンス経験者 16:30～17:30		パワーヨガ 教室 16:00～17:00	幼児スイミング 初級A 16:00～17:00		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C 16:00～17:00	キッズ ダンス入門 16:30～17:30	幼児スイミング 水慣れD 15:00～16:00	ジュニアスイミング 初級C 16:00～17:00					
17:00															
17:30				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C 16:00～17:00						
18:00															
18:30				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						
19:00															
19:30	ヨガ教室B 19:00～20:00	ワンポイント 19:30～20:00	ピラティスA 19:00～20:00	成人 スイミングA 19:00～20:00											
20:00															
20:30	ボクシング エクササイズA 20:10～21:10	ワンポイント 20:00～20:30	フラダンス 20:10～21:10												
21:00															
21:30															

※月曜日開催の教室は、休館日の関係上、期ごとに回数変動します。 今期は10回開催となります。(申込料金は6,200円です。)
※障がい者教室「水で遊ぶ」は4/11、25、5/9、23、6/6、20に開催します。(6回、4,980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1期(4～6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)

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
レディース スイミング(A～C)	火・水・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 13,200円
成人スイミング(A・B)	火・金	中学生以上	25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 13,200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。	12回 13,200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 13,200円
初心者スイミング(A・B)	水・木	中学生以上	30名	★	水が苦手な泳いでいない方や、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 13,200円
水中ウォーキング(A～C)	火・水・木	中学生以上	35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を目指す教室です。	12回 13,200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 13,200円
アクアエクササイズ(A・B)	火・木	中学生以上	30名	★★	音楽に合わせて水中でリズム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 13,200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 13,200円
水で遊ぶ	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 4,980円

※障がい者教室「水で遊ぶ」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	★★	1回毎(30分)	1,800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。						

クラス	曜日	対象	定員	強度	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対象とした教室です。水慣れを中心にパタ足までを泳げるように練習する教室です。	カメ級～1級	12回 13,200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、ビート板を持って泳げるお子様から対象とした教室です。うき身・クローリングなどの泳法を泳げるように練習する教室です。▲(肩付カラス(カメ・ドビウ級クラス)はありません)	イルカ級～9級	12回 13,200円
ジュニアスイミング初級(A～H)	火・土	小学生(1～6年生)	35名	★	水慣れ(初心者)～クローリング息継ぎあり・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 13,200円
ジュニアスイミング中級(A～C)	火・木・土	小学生(1～6年生)	35名	★	息継ぎなしでクローリングが10m以上泳げるお子様を対象とした教室です。クローリング・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 13,200円
ジュニアスイミング上級(A～B)	水・金	小学生(1～6年生)	35名	★	クローリング(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。▲(クローリング10級以下・背泳ぎ9級)のクラスはありません)	6級～1級	12回 13,200円

※げんき館の子ども水泳教室の級をお持ちの方は、申込時点で級の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

中央大学 湯浅元教が監修した、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
シニアリフレッシュ教室	金	60才以上	20名	★	スタジオ	ご家庭でも気軽に実践できる軽い筋トレや、ストレッチを楽しく行い、心も体もリフレッシュ!	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	音楽に合わせて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き締め効果を目指します。	12回 6,120円
らくらくアクア	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、脂肪燃焼を目指す教室です。	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	★	健康回復	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。	12回 6,120円

※シニアリフレッシュ教室とシェイプ&ボディメイク教室は「効果測定」実施のため、初回と11回は12:30からの測定となります。

ベビーママハッピーYOGA	土	生後3ヵ月～1才未満の母子	30組	★	スタジオ	産後の体の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向き合う事を目的とします。	1ヶ月4回 2,040円
---------------	---	---------------	-----	---	------	--	-----------------

※ベビーママハッピー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才になる誕生日までの母子が対象となります。
※4月度開催日:4/4・11・18・25 5月度開催日:5/9・16・23・30 6月度開催日:6/6・13・20・27

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選べいただけます。

クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
ステップ	水	中学生以上	35名	★★	ステップ台を使って音楽に合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、足腰の強化とシェイプアップに効果的です。	12回 7,440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な動きから入門コースです。	12回 7,440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。心地良いリズムに合わせてステップを踏みながら、楽しくシェイプアップします。	[月]10回6,200円 [火・水]12回7,440円
ボクシングエクササイズ(A・B)	月・土	中学生以上	35名	★★	パンチやキック(ニーアップ)を使いながら全身運動を行っていきます。脂肪燃焼、二の腕やウエスト周りのシェイプアップにおすすめです。	[月]10回6,200円 [土]12回7,440円
らくらくヨガ(A～D)	月・金・土・日	中学生以上	35名	★	はじめての方が「らくらく」と感じるペースで取り組んで頂けるヨガのクラスです。ヨガの基本のポーズを通して、心と体を整えます。	[月]10回6,200円 [金・土・日]12回7,440円
ヨガ教室(A～G)	月・火・水・金・日	中学生以上	35名	★	基本のポーズにチャレンジポーズを加えながら行います。自分の呼吸、身体、心に意識を向け、日頃のストレス、運動不足、身体の歪みをリセットします。	[月]10回6,200円 [火・水・金・日]12回7,440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! ※2017年4月1日～2019年3月31日生まれの方が対象 ※親子系の教室に限り、お子様2名以上での申し込みも可能です。	12回 7,440円
ピラティス(A・B)	火・木	中学生以上	35名	★	腰背部を中心に深層の筋肉を動かし、筋力・柔軟性・バランスを整えていきます。余計な緊張を取り、ゆがみのない快適な身体づくりを目指します。	12回 7,440円
ヨガ&ピラティス(A・B)	火・水	中学生以上	35名	★	ヨガ&ピラティスで体幹部を中心に、全身の筋力強化、柔軟性・バランスの向上を行えるプログラムです。	12回 7,440円
ルーシーダットン	火	中学生以上	35名	★	タイに伝わる健康法で仙人体操とも言われています。独特の呼吸法を使いながら、簡単なポーズをとる事で血行を促進させ、肩こりや腰痛などの解消に役立ちます。	12回 7,440円
太極拳A・B	金・土	中学生以上	35名	★	心・呼吸・身体の動きを調え、ストレス解消、足腰強化等に役立つ健康太極拳です。ゆっくりと動くため、高齢になっても無理なく続けことが出来ます。	12回 7,440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。ボール、ペル、ペルターを利用して、ストレッチ、筋力トレーニングを楽しく、楽しく身体を整えます。	12回 7,440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と習得し、気持ちよく踊りましょう。	12回 7,440円
キッズダンス経験者	月	小学生	35名	★	ダンスに慣れてきたお子様のためのクラスです。より複雑なステップを習得し、ダンスレベルの向上を目指します。	10回 6,200円
キッズダンス入門	水	小学生	35名	★	初めての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。	12回 7,440円
フィットネスフラ(A・B)	火・水	中学生以上	35名	★	ハワイアンソングなどに合わせて行う有酸素運動です。重心の移動を伴う動きで、無理なく強度があり、ゆったりと安全に行えるエクササイズです。	12回 7,440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きましょう。	12回 7,440円
ベリーダンス	木	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、その名の通り腰を中心に動きます。女性らしい美しい体のラインを作りましょう。	12回 7,440円
いきいきカラダ改善体操	水	中学生以上	35名	★	腰痛、肩こりや姿勢の改善をしたい、また予防をしたい方におすすめのクラスです。誰でも出来る軽い運動とストレッチを行い、動きやすい身体づくりをしていきます。	12回 7,440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。 ※2016年7月1日～2019年3月31日生まれの方が対象 ※親子系の教室に限り、お子様2名以上での申し込みも可能です。	[月]10回6,200円 [金]12回7,440円
健康体操	木	中学生以上	35名	★	体力、筋力、柔軟性といった健康に必要な3要素の向上を目的とした教室です。自分のペースに合わせて運動して頂ける教室です。	12回 7,440円
ベビーマッサージ	月	生後2ヵ月(※)～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していきます。 ※2019年4月1日～2020年1月31日生まれの方が対象 ※親子系の教室に限り、お子様2名以上での申し込みも可能です。	6回 3,720円

※ベビーマッサージは、3ヶ月間:合計6回(4/13・20、5/11・18、6/1・15)の開催となります。(申込料金は3,720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6,200円となります。

月謝制教室

空手教室	土	5才～小学生	25名	★★	心と身体を強くする空手教室です。物事をやり抜く強い心。強い心を育むにはまず強い身体作りが大切です。空手の稽古を通して強い身体を作り、空手の各種大会出場はもちろんのこと、人生を生き抜く強い心を育てていきます。	1ヶ月 4,400円
パワーヨガ教室	火	中学生以上	15名	★★	通常開催のヨガ教室より強度の高い、少人数制クラスです。普段のヨガからレベルアップをしたい方におすすめです。強く美しく、しなやかな心と身体づくりをめざします。	1ヶ月4回 6,000円

※空手教室・パワーヨガ教室は、ハガキでの申込みは不要です。2F受付にて随時受付中です。