

スポーツで健康的な体を作りましょう! 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	幼児	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、ブクブクバツができてい				
トビウ	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	125m呼吸付き板キック	ビート板を持って、1、2、3、バツと呼吸しながらバタ足ができる				
13	125m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	125m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				

幼児＝幼児スイミング
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。

(2022年第1期教室より改定)

教室プログラム[スタジオ／プール／まめ吉 健幸塾]

	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 9:15~10:05		ルーシー ダットン 9:15~10:05												
10:00															
10:30					エアロ ピクスA 10:00~10:50				親子体操B 10:00~10:50			ハピママ ハッピーYOGA 9:50~10:50		はじめての 社交ダンス 10:00~10:50	
11:00	※ベビー マッサージ 10:30~11:20		ヨガ教室C 10:30~11:20												
11:30															
12:00	ZUMBA A 11:45~12:35				ヨガ& ピラティスB 11:30~12:20		ZUMBA D 11:15~12:05		太極拳A 11:15~12:05			ボクシング エクササイズB 11:15~12:05		らくらくヨガD 11:15~12:05	
12:30			フィットネス フラA 12:00~12:50									らくらくヨガC 12:30~13:20		ヨガ教室G 12:30~13:20	
13:00	らくらくヨガA 13:00~13:50			水中 ウォーキングA 12:45~13:45			シェイプ& ボディメイク教室 12:30~14:00		シニア リフレッシュ 教室 12:30~14:00						
13:30		らくらくアクア 13:15~14:15	ZUMBA B 13:15~14:05				アクア エクササイズ 12:45~13:45								
14:00			レディース スイミング 13:45~14:45				シニア スイミング 13:45~14:45								
14:30	ヨガ教室A 14:15~15:05		ヨガ& ピラティスA 14:30~15:20				ピラティスB 14:15~15:05								
15:00			幼児スイミ ングA 15:00~16:00				幼児スイミ ングC 15:00~16:00		幼児スイミ ングE 15:00~16:00			幼児スイミ ングF 15:00~16:00			
15:30			幼児スイミ ングB 16:00~17:00				幼児スイミ ングD 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			
16:00	NEW		パワーヨガ 教室 16:00~17:00				キッズ ダンス入門 16:30~17:20		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			
16:30	すこやか キッズ体操 16:30~17:20								ヨガ教室E 15:30~16:20			空手教室A 16:00~17:00			
17:00												空手教室B 17:00~18:00			
17:30	キッズ HIPHOP入門 17:45~18:35		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 17:00~18:00			ジュニアスイ ミング初級 G 16:00~17:00			
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 ミング中級 C 17:00~18:00			
18:30															
19:00	ヨガ教室B 19:00~19:50		ピラティスA 19:00~19:50												
19:30															
20:00	ボクシング エクササイズ 20:10~21:00		フラダンス 20:10~21:00												
20:30															
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6,200円です。)

※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。

※4月より一般利用が終日となります。教室専用利用の時間はありません。

★幼児スイミング水慣れ・初級を統合しました。対象級をご確認ください。

スタジオ／プール／まめ吉 健幸塾

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)

2022	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
4					1	2	3						1								
	4	5	6	7	8	9	10								6	7	8	9	10	11	12
	11	12	13	14	15	16	17								13	14	15	16	17	18	19
	18	19	20	21	22	23	24								20	21	22	23	24	25	26
	25	26	27	28	29	30									27	28	29	30			

5	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	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																			

6	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日

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	火	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
シニアスイミング	水	50才以上	30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	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 13,200円
成人スイミング	金	中学生以上	30名	★	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
水中ウォーキング (A・B)	火・水	中学生以上	30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 13,200円
アクアエクササイズ (A・B)	木・金	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ピクスを行います。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

NEW クラス	曜日	対象	定員	内容	対象級	料金
幼児スイミング (A~H)	火・土	満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。水慣れからバタ足、息継ぎなしでクロール10mまでを泳げるように練習する教室です。	カメ級~12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 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 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 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。

★幼児スイミング水慣れ・初級を統合しました。対象級をご確認ください。

まめ吉 健幸塾

※教室初回終了後及び1回参加のお申込みはできません。
※健幸塾も事前入金となりました。入金期間中に入金ください。

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、ストレッチを楽しむ行い、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	26名	★	スタジオ	音楽に合わせたエアロピ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	30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す。	12回 6,120円

ハピママハッピー YOGA	土	生後3ヵ月~1才未満の母子	15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に向き合う事を目的とします。	1ヶ月4回 2,040円
------------------	---	---------------	-----	---	------	---	-----------------

※ハピママハッピー-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、音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:4/2-9-16-23 5月度開催日:5/7-14-21-28 6月度開催日:6/4-11-18-25

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、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	26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
エアロピクス (A・B)	水・木	中学生以上	26名	★	エアロピ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 7,440円
ZUMBA(ズンバ) (A・B・C・D)	月・火 水・木	中学生以上	26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。	1月110回6,200円 12月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	26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。	1月110回6,200円 12月12回7,440円
らくらくヨガ (A~D)	月・金 土・日	中学生以上	30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。ヨガの基本的ポーズを通して、心と体を整えます。	1月110回6,200円 12月12回7,440円
ヨガ教室(A~G)	月・火 水・金	中学生以上	30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。	1月110回6,200円 12月12回7,440円
ピラティス(A・B)	火・木	中学生以上	30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	30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	30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	26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。ゆっくりと動かし、高齢になっても無理なく続けることが出来ます。	12回 7,440円
はじめての 社交ダンス	日	中学生以上	26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 7,440円
キッズHIPHOP 入門	月	小学生	26名	★	初めてダンスをするお子様のためのクラスです。HIPHOPのリズムに合わせて楽しくダンスを踊りましょう。	10回 6,200円
キッズダンス入門	水	小学生	26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。	12回 7,440円
キッズダンス 初中級	水	小学生	26名	★	初めてダンスをするお子様のためのクラスです。ステップアップも目指せるクラスです。	12回 7,440円
フィットネスフ (A・B)	火・水	中学生以上	26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、無理なく強度が上がり、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	26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 7,440円
ベリーエクササイズ	木	中学生以上	26名	★	腹部のインナーマッスルが鍛えられ、ウエスト周りを中心に全身のシェイプアップに効果的なエクササイズです。	12回 7,440円
いきいきカラダ 改善体操	水	中学生以上	26名	★	腰痛、肩痛、肩こりや姿勢の改善をしたい、また予防をされた方におすすのクラスです。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	26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。※2018年7月1日~2021年3月31日生まれのお子様 ※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。	1月110回6,200円 12月12回7,440円
健康体操	木	中学生以上	26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	15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。※2021年7月1日~2022年1月31日生まれのお子様 ※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(4/11、18、5/2、16、6/6、13)の