# 岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

## 2020年度 第2期(7〜9月) 教室のお申込み開始!

**5/15(金) 消印有効**

ジム・プールの一般利用・教室・講座・イベント等の開催・中止のご案内は、お手数ですがHPでご確認下さい。
※5/6(水)まで土・日・祝日・第4月曜日は休館いたしております。(休館が延長される場合もございます。詳しくはHPをご覧下さい。)

状況によりスケジュールが変更になる場合がございます。ご了承下さいませ。

往復はがきを直接げんき館にお持ち頂く場合は、5/7(木)以降でお願いいたします。
(休館が延長される場合もございます。詳しくはHPをご覧下さい。)

## 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

**往信用 表:** 往復はがき　63　往信　444-0014　岡崎市若宮町二丁目一番地一　岡崎げんき館　教室係

**返信用 裏:** ※この面は記入しないでください

**返信用 表:** 往復はがき　63　返信　□□□-□□□□　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)

**往信用 裏:**
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(携帯のみの方記入不要)
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。)
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**
4/19〜5/15 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〜6/9 入金期間

●往復はがきでのお申込みは**5/15(金)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く場合がございます。
●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、6/9(火)までに入金ができない場合は、入金期間の6/9(火)までにご連絡ください。

**2次募集 6月**
6/10〜13 繰上当選の連絡・繰上当選者入金期間 → 6/14 教室空き状況発表(館内掲示・HP掲載) → 6/15〜 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6/10(水)より随時行います。
●申込み状況(空きのある教室)は、6/14(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、**6/15(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6/15(月)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。
※第4月曜日は休館日です。

## 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。

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

## テニススクール 第2期(7〜9月)カレンダー

TENNIS

**2020.7**

| 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(第2期の間にお振替ください) ●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。
●夏のげんきまつり開催のため8/15(土)は教室を休講いたします。

## 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 | 水・木 | 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 | 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(木のみ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、より上達したいと思っている方にお勧めです。 | 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。

## 夏のげんきまつり開催! 8/15(土)

※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 | 夏休み 親子クッキング | 子ども育成ゾーンの夏まつり | ふれあい夏まつり 子どもゲームコーナー | ふれあい夏まつり 屋台 | ふれあい夏まつり 和太鼓演奏・盆踊り |
|---|---|---|---|---|---|
| 日時 | 8月中旬(未定) 10:00〜13:00 | 8/15(土) 第1部10:00〜 第2部11:00〜 | 8/15(土) 17:00〜20:45 | 8/15(土) 17:00〜20:45 | 8/15(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 | 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 | 1回50円(チケット制) | | |
| 申込等 | 7/8(水)〜 1F総合受付にて先着順。 | 7/17(金) 9:00〜 子ども育成ゾーンにて先着順 | 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月下旬発表のホームページまたは館内チラシをご覧ください。 ※新型コロナウイルス対策の関係上、変更または中止となる場合がございます。

## ★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 |
|---|---|
| 6月20日(土) 10:30〜12:30 | のり巻きを巻いてみよう!〜のりは、海の緑黄色野菜〜 |
| 6月27日(土) 10:00〜13:00 | 野菜たっぷり!夏のランチを作ってみよう♪ |
| 7月 4日(土) 10:30〜13:00 | 願いを込めて作ろう!七夕料理 |
| 7月11日(土) 13:30〜15:00 | かわいいアクセサリーを作ろう! |
| 7月18日(土) 10:30〜12:00 | 手作り楽器といっしょに「パプリカ」を踊っちゃおう! |
| 8月 1日(土) 10:00〜11:30 | 親子で楽しもう!手作り工作!パタパタ変身「かわりびょうぶ」 |
| 8月 8日(土) 10:00〜11:30 | 「牛乳パックで作ってあそぼう マンカラゲーム」 |

※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.親ー氏名　5.子ー氏名
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


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)
URL http://nagoya-grampus.jp/


**アルバイトスタッフ募集中!**
2F健康づくりゾーン正社員・司書スタッフ・受付スタッフ、2F保健所窓口スタッフ、3Fジムスタッフ、プール教室インストラクター、プール監視スタッフ、清掃スタッフ、子ども育成ゾーンスタッフを募集しています。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「まちバス」東西ルートが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ます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)
**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。

# スポーツで健康的な体を作りましょう! 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　Jr初＝ジュニアスイミング初級
幼初＝幼児スイミング初級　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**
- スタジオ: 親子体操A 9:15〜10:15 / ※ベビーマッサージ 10:30〜11:30 / ZUMBA A 11:45〜12:45 / らくらくヨガA 13:00〜14:00 / ヨガ教室A 14:15〜15:15 / キッズダンス経験者 16:30〜17:30 / ヨガ教室B 19:00〜20:00 / ボクシングエクササイズA 20:10〜21:10
- プール: ワンポイント 10:00〜10:30 / ワンポイント 10:30〜11:00 / ワンポイント 11:00〜11:30 / 体験ウォーキング1 11:30〜12:00 / らくらくアクア 13:00〜14:00 / 体験ウォーキング2 14:30〜15:00 / ワンポイント 19:30〜20:00 / ワンポイント 20:00〜20:30

**火曜日**
- スタジオ: ルーシーダットン 9:15〜10:15 / ヨガ教室C 10:30〜11:30 / フィットネスフラA 12:00〜13:00 / ZUMBA B 13:15〜14:15 / ヨガ&ピラティスA 14:30〜15:30 / 月謝制 パワーヨガ教室 16:00〜17:00 / ピラティスA 19:00〜20:00 / フラダンス 20:10〜21:10
- プール: アクアエクササイズA 10:00〜11:00 / 水中ウォーキングA 11:30〜12:30 / レディーススイミングA 13:00〜14:00 / 幼児スイミング水慣れA 15:00〜16:00 / 幼児スイミング初級A 16:00〜17:00 / 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中級A 18:00〜19:00 / 成人スイミングA 19:00〜20:00

**水曜日**
- スタジオ: エアロビクスA 10:00〜11:00 / ヨガ&ピラティスB 11:30〜12:30 / フィットネスフラB 12:45〜13:45 / ステップ 14:00〜15:00 / いきいきカラダ改善体操 15:15〜16:15 / キッズダンス入門 16:30〜17:30 / ZUMBA C 19:00〜20:00 / ヨガ教室D 20:10〜21:10
- プール: シニアスイミングA 11:15〜12:15 / レディーススイミングB 13:00〜14:00 / らくらく水中ウォーキング 14:00〜15:00 / 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C 16:00〜17:00 / 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上級A 18:00〜19:00 / 水中ウォーキングB 19:00〜20:00 / 初心者スイミングA 20:00〜21:00

**木曜日**
- スタジオ: 健康体操 9:45〜10:45 / 親子ヨガ 11:15〜12:15 / シェイプ&ボディメイク教室 12:30〜14:00 / ピラティスB 14:15〜15:15 / ベリーダンス 19:00〜20:00 / エアロビクスB 20:10〜21:10
- プール: 水中ウォーキングC 11:00〜12:00 / 初心者スイミングB 12:45〜13:45 / アクア&ウォーキング 14:00〜15:00 / 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 / 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中級B 18:00〜19:00 / アクアエクササイズB 20:00〜21:00

**金曜日**
- スタジオ: 親子体操B 10:00〜11:00 / 太極拳A 11:15〜12:15 / シニアリフレッシュ教室 12:30〜14:00 / ヨガ教室E 15:30〜16:30 / らくらくヨガB 19:00〜20:00 / ヨガ教室F 20:10〜21:10
- 健康回廊: ノルディックウォーキング 13:00〜14:30
- プール: シニアスイミングB 11:00〜12:00 / 幼児スイミング水慣れE 15:00〜16:00 / 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初級F 17:00〜18:00 / ジュニアスイミング上級B 18:00〜19:00 / 成人スイミングB 19:00〜20:00

**土曜日**
- スタジオ: ベビママハッピーYOGA 10:00〜11:00 / ボクシングエクササイズB 11:15〜12:15 / らくらくヨガC 12:30〜13:30 / 3B健康体操 13:45〜14:45 / 太極拳B 15:00〜16:00 / 月謝制 空手教室 16:30〜18:00
- プール: 障がい者教室 水で遊ぼう 9:30〜11:00 / レディーススイミングC 11:00〜12:00 / 幼児スイミング水慣れF 13:00〜14:00 / 幼児スイミング初級B 14:00〜15:00 / ジュニアスイミング初級G 15:00〜16:00 / ジュニアスイミング初級H 16:00〜17:00 / ジュニアスイミング中級C 17:00〜18:00 / NEW 成人スイミングC 19:00〜20:00

**日曜日**
- スタジオ: はじめての社交ダンス 10:00〜11:00 / らくらくヨガD 11:15〜12:15 / ヨガ教室G 12:30〜13:30

※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。)
※障がい者教室「水で遊ぼう」は7/4、18、8/1、22、9/12、26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)
●夏のげんきまつり開催のため8/15(土)は教室を休講いたします。

2020 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〜C) | 火・金・土 | 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 |
| | 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 |
| 水中運動教室 | 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を目指しましょう。 | 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 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 |
| 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 4,980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) 1,800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。

### 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 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 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。

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 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 |
| 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:7/4・11・18・25　8月度開催日:8/1・8・22・29　9月度開催日:9/5・12・19・26

## 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) | 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 |
| 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 | ★ | 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! ※2016年10月1日〜2019年6月30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 |
| ダンス&カルチャー | 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ることが出来ます。 | 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、ベル、ベルターを利用し、ストレッチ、筋トレで無理する事なく、楽しく身体を鍛えます。 | 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習得し、気持ち良く踊りましょう。 | 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りましょう。 | 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 7,440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 | ★ | 腰痛、膝痛、肩こりや姿勢の改善をしたい、また予防をされ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10月1日〜2019年6月30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。※2019年7月1日〜2020年4月30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(7/6・13、8/3・17、9/7・21)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んでいきましょう。 | 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。