



2020年度 第3期 (10～12月) 教室のお申込み開始!

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。

お申し込みの手順 第3期(10～12月)教室申込みスケジュール

1次募集

8月

8/23～9/5
チラシ折込み
Web申込み期間

9/6～9/8
集計・作業期間

9/9～9/22
当落発表・
一次入金期間
(げんき塾は除く)

2次募集

9月

9/23～25
繰上り当選連絡・
繰上り入金期間

9/26
教室空き状況発表

9/27～
2次募集期間

- 教室受講者は、開始日までに**問診チェック・体組成測定・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)※**新型コロナウイルス感染症対策のため体力測定は当面の間中止いたします。**
- 申込は教室1コマにつき1回のみの有効です。(同じコマへ2回以上は無効)
- 複数コマにお申込の場合は、コマ数分お申込みください。
- 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コマとさせていただきます。2コマ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、同じコマに限り、抽選結果を同じとすることができます。**
- 定員を超えた教室に関しては抽選となります。
- 抽選結果に関しては個別のご案内は行いません。**
- 抽選のあった教室に関してはHP・館内掲示で各自ご確認の上、ご入金をお願いします。
- お申込は9/5(土)までです。期間外の物は無効となります。
- 当選枠の譲渡は、家族内でもできません。
- 当選後、9/22(火)までに入金ができない場合は、9/22(火)までにご連絡ください。
- 連絡なく、未入金の場合は**無効とさせていただきます。**
- げんき塾に関しては教室初回入金となります。**

- キャンセルが出た際は、落選者の中より抽選し、繰り上がり当選の連絡を9/23(水)より随時行います。
- 申込み状況(教室の空き状況)は、9/26(土)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、**9/27(日)9:00から先着順**で受付を行います(2次募集)。
- 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(現金のみ)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。
※9/28(月)第4月曜日は休館日です。

※2020年度第3期(10～12月)から往復はがきでのお申込みはできません。
※WEBでのお申込みができない方は、げんき館健康づくりゾーンパソコンでお申込みいただけます。
※岡崎げんき館HP上もしくは下記QRコードからお申込みください。



◀スタジオ教室
お申し込み



◀プール教室
お申し込み



◀テニス教室
お申し込み



◀げんき塾教室
お申し込み

入力内容が正しくない場合は、お申し込みが無効となる場合があります。

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。

	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～初中級 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					一般B 13:15～14:45	一般D 13:15～14:45
14:00						
15:00					ジュニアB 15:00～16:30	
16:00						
17:00						



テニスクール 第3期(10～12月)カレンダー

2020.10

11

12

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							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							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3期の間にお振替ください)



テニス教室

★振り替えは完全予約制です。当館HPテニス教室インターネット振替予約もしくはお電話(0564-21-7733)より、ご予約ください。ご予約受付期間は、**2日前の9:00から前日21:00迄となります。**※詳細は別紙にてご確認ください。
テニス教室インターネット振替予約URL-QRコードはこちら▶<https://airrssv.net/genkitennis/calendar>

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	8名 (※のみ16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	8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	8名 (※のみ16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	24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、大人用デニスカット(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	24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1回参加はできません。

岡崎げんき館 健康づくりゾーン 教室利用の制限

利用制限・注意点

現在新型コロナウイルス感染症拡大防止措置として、スタジオ・プール・テニス教室について下記の制限を設けさせていただいております。以下の事項にご同意いただいた方のみのご利用となります。また運営状況により予告なく制限・利用方法が変更となる場合がございます。

【スタジオ・プール教室共通】

- マスクの着用(マスクをお持ちでない方は利用できません。
なお岡崎げんき館でのマスクの販売は行っていません)
- 入口で非接触型体温計にて検温していただき、37.5℃以上の方は利用をお断りします。
- 利用時間の制限(教室利用前後のトレーニングジム・プールの自由利用は行えません) 当日は15分前より受付を開始します。
教室終了後は更衣室の密を避けるため、速やかに退館していただく様をお願いいたします。
- 利用同意書兼チェックシートをご記入いただきます。
(利用される毎に提出していただきます)
- 密を避けるため更衣室の利用時間の短縮(水着・ウェアを中に着てくる等、更衣をなるべく事前に済ませた上でのご来館にご協力ください)
- 全ての教室の見学はお断りいたします。

【スタジオ教室】

- 通常と異なり50分間の教室となります。
- 参加者の間隔を確保するため、スタジオ内にマークさせていただきます。
- シャワーは利用できません。
- お客様の教室の保護者の見学は行えません。

【プール教室】

- 更衣室のシャワーは利用できません。
(強制シャワーで代用して頂きます)
- お一人様1日1教室までのお申込みとさせていただきます。
- 幼児・ジュニア教室は安全管理のため泳力の制限をかけています。詳細は裏面をご確認ください。

【テニス教室】

- 自己都合の振り替え、雨天の振り替え、振り替えカードの利用時は、前日21:00までの予約が必要になります。
※振替のご予約は、お電話(0564-21-7733) かインターネット(当館HPよりアクセスして下さい)にてお願いいたします。キャンセルの際はお電話をお願いいたします。
- テニス教室利用前後のジム・プール・シャワーのご利用は行えません。
- ジュニア教室開催中の保護者の方の見学はお断りいたします。

アルバイトスタッフ募集中!
2F健康づくりゾーン正社員・司書スタッフ・2F受付スタッフ、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、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)

- 各バスをご利用の方……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。
- お車でのお越しの皆様へ……げんき館の駐車場収容能力は220台と限りがあります。満車となる場合がありますので、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)



名古屋グランパス
岡崎サッカースクール



NAGOYA
GRAMPUS

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)
<http://nagoya-grampus.jp/>



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3期(10~12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	泳水	端池	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5回	リズムよく肩から息を吐いて、口から息をすって、プクプクバツができています					
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		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	健康回廊	プール	スタジオ	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					エアロビクスA 10:00~10:50					親子体操B 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														
12:30			フィットネス フラ 12:00~12:50												
13:00					アクア& ウォーキング 12:45~13:45										
13:30	らくらくヨガA 13:00~13:50	★ らくらくアクア 13:15~14:15	ZUMBA B 13:15~14:05		フィットネス フラB 12:45~13:35										
14:00			レディース 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												
15:00			幼児スイミング 水慣れA 15:00~16:00												
15:30					いきいきカラダ 改善体操 15:15~16:05										
16:00			幼児スイミング 初級A 16:00~17:00												
16:30	キッズ ダンス経験者 16:30~17:20														
17:00			ジュニアスイミング 初級A 17:00~18:00												
17:30															
18:00			ジュニアスイミング 中級A 18:00~19:00												
18:30															
19:00	ヨガ教室B 19:00~19:50														
19:30			ピラティスA 19:00~19:50												
20:00					ZUMBA C 19:00~19:50										
20:30	ボクシング エクササイズA 20:10~21:00		フラダンス 20:10~21:00												
21:00					ヨガ教室D 20:10~21:00										
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。

※★教室は、開催曜日・時間に変更となっております。

スタジオ／プール／ゆあさ流!げんき塾

第3期(10~12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)

※12/28~1/3は第4月曜・年末年始休館期間です。

2020	月	火	水	木	金	土	日
10				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	

11	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						

12	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			

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 (A・B)	水・金	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
水中ウォーキング	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	火	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

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~9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。▲(顔付けクラス[カメトビウ級クラス]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

※げんき塾の子ども水泳教室の級をお持ちの方は、申込時点で級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、ストレッチを楽しむ、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	木	中学生以上	20名	★	健康回廊	スキーマ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

※げんき塾のご入金は、教室初回となります。各教室初日にご入金ください。

ベビーママハッピー 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
※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。 ※10月度開催日:10/3・10・17・24 11月度開催日:10/31・11/7・14・21 12月度開催日:11/28・12/5・12・19							

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ご覧いただけます。

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
エアロビクス (A・B)	水・木	中学生以上	26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	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。	[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	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。	[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	26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。	[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	26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、身体の変な癖をリセットします。	[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	26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9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	26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	26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	26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。ゆっくりと動くため、高齢になっても無理なく続けられることが出来ます。	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
キッズダンス 経験者	月	小学生	26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	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
フィットネス フラ(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	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楽しみしましょう。	12回 7,440円
ベリーダンス	木	中学生以上	26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

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	26名	★	腰痛、肩凝りや姿勢の改善をしたい、また予防をされた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行います。	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名	★	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9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	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。 ※2019年10月1日~2020年7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(10/5・19、11/2・16、12/7・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。

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、強い心を育てる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。普段のヨガが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。