

岡崎十一寺館

OKAZAKI GENKIKAN

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

集計•作業期間

●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。

●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)。

※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。

●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)。

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。

●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。

●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。

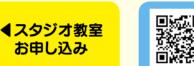
●お申込み人数が最少開講人数に満たない場合は、やむを得ず教室開催が中止となる場合がございます。

※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。

教室空き状況発表

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く場合がございます。
- ●げんき塾に関しては教室初回入金となります。





◀プール教室 お申し込み



※9/28(月)第4月曜日は休館日です。

┫テニス教室 お申し込み

※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。

申込用紙を持ち帰り、後日入金することはできません。



◀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行い、少しでも早く

9:00	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
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	初級~初中級B	ビギナー〜上級	中級~上級B	一般A	一般C	
12:00	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:30	11:00~12:30	
13:00							
14:00		((0)			一般B 13:15~14:45	一般D 13:15~14:45	
15:00		- [<u> </u>				
16:00			076		ジュニアB 15:00~16:30		
17:00		4	٠,				



→テニススクール 第3期(10~12月)カレンダー

12 2020.10 9 9 12 13 14 15 16 17 18 10 11 12 13 14 15 14 15 16 17 18 19 20 20 21 22 23 24 25 18 19 20 19 16 17 21 22 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 23 24 25 26 27 28

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)

★振り替えは完全予約制です。当期ロイナーへ水土・レンニテ約ください。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。※詳細は別紙にてこ帷略へ、こ予約受付期間は、2日前の9:00から前日21:00迄となります。※詳細は別紙にてこ帷略へ、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://airrsv.net/ genkitennis /calendar 1:00迄となります。※詳細は別紙にてご確認ください。



15,600円

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。

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ことがございます。

【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)
- 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 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
- ○シャワーは利用できません。
- ○お子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。

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) http://nagoya-grampus.jp/





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ジムスタッスプール教室インストラクター、 プール監視スタッス、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。

関するお問合せは

TEL 0564-21-7733 FAX 0564-21-7738

《ググセス》 ● 名鉄パスをご利用の方……・東岡崎駅北口パスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」パス停下車。 ● 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

Tel 0564-21-1230((te)



地球温暖化防止 We.can ECO 植林をしています。

http://www.okazakigenkikan.jp/ げんき館

検索 ▶

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)

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〉



幼水=幼児スイミング水慣れ 幼初=幼児スイミング初級

◎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

(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	
9:00	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
9:30	如フ仏根。		ルーシー												
10:00	親子体操 A 9:15~10:05		ダットン 9:15~10:05				健康体操								
10:30	W MIN				エアロ ビクスA 10:00~10:50		10:00~10:50			親子体操B 10:00~10:50		ベビママ ハッピーYOGA		はじめての 社交ダンス	
11:00	※ベビー マッサージ 10:30~11:20		<mark>ヨガ教室C</mark> 10:30~11:20		10:00~10:50							10:00~10:50		10:00~10:50	
11:30					ヨガ&		親子ヨガ			太極拳A		ボクシング エクササイズB		らくらくヨガD	
12:00	ZUMBA A 11:45~12:35		フィットネス		ピラティスB 11:30~12:20		11:15~12:05			11:15~12:05		11:15~12:05		11:15~12:05	
12:30	111.0		フラA 12:00~12:50							シニア		らくらくヨガC		ヨガ教室G	
13:00	らくらくヨガA	*		アクア& ウォーキング 12:45~13:45	フィットネス フラB 12:45~13:35	水中 ウォーキング 12:45~13:45	シェイプ& ボディメイク教室		アクア エクササイズA 12:45~13:45	ソーア リフレッシュ 教室	アクア エクササイズB 12:45~13:45	12:30~13:20	幼児スイミング	12:30~13:20	
13:30 14:00	13:00~13:50	らくらくアクア 13:15~14:15	ZUMBA B 13:15~14:05	レディース	12.45~13.35	シニア	12:30~14:00		初心者	12:30~14:00	シニア		水慣れ F 13:00~14:00		
14:30	_ ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			スイミング 13:45~14:45	ステップ 14:00~14:50	スイミングA 13:45~14:45			スイミング 13:45~14:45		スイミングB 13:45~14:45		幼児スイミング 初級 B		
15:00	ヨガ教室A 14:15~15:05		ヨガ& ピラティスA		14:00~14:50		ピラティスB 14:15~15:05						14:00~15:00		
15:30			14:30~15:20	幼児スイミング 水慣れ A	いきいきカラダ	幼児スイミング 水慣れ B		*	幼児スイミング 水慣れ D		幼児スイミング 水慣れ E	太極拳B 15:00~15:50	ジュニアスイミング 初級 G		
16:00			調制	15:00~16:00	改善体操 15:15~16:05	15:00~16:00		ノルディック ウォーキング	15:00~16:00	ヨガ教室E 15:30~16:20	15:00~16:00		15:00~16:00 ジュニアスイミング		
16:30	キッズ		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	キッズ	幼児スイミング 水慣れ C 16:00~17:00		15:30 ~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	月謝制	初級 H 16:00~17:00		
17:00	ダンス経験者 16:30~17:20			ジュニアスイミング	ダンス入門	ジュニアスイミング			ジュニアスイミング		ジュニアスイミング	空手教室 16:30~	ジュニアスイミング		
17:30				初級 A 17:00~18:00		初級B 17:00~18:00			初級 D 17:00~18:00		初級 F 17:00~18:00	18:00	中級 C 17:00~18:00		
18:00 18:30				ジュニアスイミング 中級 A		ジュニアスイミング 上級 A			ジュニアスイミング 中級 B		ジュニアスイミング 上級 B				
19:00				中級 A 18:00~19:00		上級 A 18:00~19:00			中板 B 18:00~19:00		上級 B 18:00~19:00				
19:30	ヨガ教室B 19:00~19:50		ピラティスA 19:00~19:50		ZUMBA C 19:00~19:50		ベリー ダンス			らくらくヨガB 19:00~19:50					
20:00	19:00~19:50		19:00~19:50		19:00~19:50		19:00~19:50			19:00~19:50					
20:30	ボクシング エクササイズA		フラダンス 20:10~21:00		ヨガ教室D 20:10~21:00		エアロ ビクスB			ヨガ教室F					
21:00	20:10~21:00		20:10~21:00		20:10~21:00		20:10~21:00			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。

ステップ

ヨガ教室(A~G)

親子ヨガ

太極拳A•B

はじめての 社交ダンス

フラダンス

キッズダンス入門

ベビーマッサージ

カーディオ

ヨガ・ピラティス

ダンス&カルチャ

グループフィットネス

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 2 3 9 8 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 28 29 30 31

8 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 **21** 22 24 25 26 27 23 28

曜日 対象 定員 強度

水 中学生以上 26名 ★★

水・木 中学生以上 26名

中学生以上 26名

水·金 中学生以上 26名

火・水 中学生以上 26名

金·土 中学生以上 26名

小学生

小学生

火·水 中学生以上 26名

火 中学生以上 26名

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 ★

月

木 中学生以上 26名 ★

中学生以上 26名 ★

中学生以上 26名 ★

中学生以上 26名

26名

26名

エクササイズ(A・B) 月・土 中学生以上 26名

ピラティス(A・B) 火・木 中学生以上 26名

ルーシーダットン 火 中学生以上 26名

スタジオ教室 楽しみながら健康づくりかできるパリエーション豊富なプログラムをご用意しています。体力アップやシェスタジオ教室 ペプアップ、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。

2 3 5 4 9 12 13 8 10 11 14 15 16 17 19 20 18 21 22 23 24 25 26 27 29 **30 31**

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。 **[金]12回7,440円**

ゆったりとしたハワイアンソングに合わせて、

料金

7,440F

[月]10回6.200円

[金・土・日]12回7,440円

[火・水・金・日] 12回7,440円

12回 7,440円

7,440F

7,440F

12回 7,440円

6,200F

7,440F

7,440F

[金]12回7,440円

6回 3,720円

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。

2221			7.3294	1	520,54	174	17 (302
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 (A・B)	ング オ	k·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	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 (A•B)	イズオ	木·金	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

アクアエクササイン (A•B)	ズ	木·金	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)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	ごす。	12回 13,200円			
クラス	曜日	3	対象	定員		内容	対象級	料金			
幼児スイミング 水慣れ(A~F)	火~		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。 水慣れを中心にパタ足までを泳げるように練習する教室です。					
幼児スイミング 初級(A・B)	火•:		才以上の 未就学児	35名	た教室で	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ま。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~		小学生 ~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。					
ジュニアスイミング 中級(A~C)	火 木•:		小学生 ~6年生)	35名	クロール・	!継ぎなしでクロールが10m以上泳けるお子様を対象とした教室です。 フロール・背泳ぎ・平泳ぎ・パタフライ(各25m)の四泳法の習得を目指す フラスです。▲(パタ足のみのクラスはありません)					
ジュニアスイミング 上級(A~B)	水•:		小学生 ~6年生)	35名	教室です。	息継ぎあり)・背泳ぎが25m以上泳げるお子様を対象とした 平泳ぎ・パタフライ・個人メドレー、泳力アップを目指す教室で コール[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			
					Jo - ■() L	1 /VETOMODAT J HANCEOMOJO JANGO JA CAOO)					

※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)
※対象部内めのお申込みは、無効とかけますけるき館推設其準、没力見見表をとくで確認のと、お申込みください。

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	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	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、	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。

ベビママハッピー YOGA	±	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 で赤ちゃんと向き合う事を目的とします。	1ヶ月4回 2,040円	月謝制教室			
※受講期間中、首がすわった状	(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、 <mark>生後3ヵ月~1才になる誕生月まで</mark> の母子が対象となります。 110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										

空手教室	土	5 才~ 小学生	25名	**	のと身体を強くする空子教皇で9。初事をヤリ奴へ強いのよ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
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 普段のヨガからレベルアップをしたい方におすすめ 強く美しく、しなやかな心と身体づくりをめざします。

~1才未満の母子 15組 ★ ※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。 マッサージは、3ヶ月間:合計6回(1<mark>0/5・19、11/2・16、12/7・21)</mark>の開催となります。(申込料金は3,720円です。) ※へたーマッリーンは、3ヶ月間・日前6回(10/3・13、11/2・16、12/7・21)の開催になります。(中込代並は3,720円です。) ※強度(★)についてノキロ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	±	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。

^{※★}教室は、開催曜日・時間が変更となっております。