



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

健康づくりゾーン休業のお知らせ

令和6年10月14日(月)は秋のげんきまつり開催に伴い、健康づくりゾーンを休業いたします。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

2024年度

第3期
(10~12月)

教室のお申込み開始!

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

8/11~25
チラシ折込み
Web申込み期間

8/27~9/1
集計・作業期間

9/2~15
当落発表・
一次入金期間

2次募集

9月

9/17~20
繰上り当選連絡・
繰上り入金期間

9/21
教室空き状況発表

9/22~
2次募集期間

- 教室受講者は、**問診チェック・体組成測定**を実施して頂きます。(中学生以上対象)
- お申込は利用者番号が必要です。ご来館の上、利用者登録をお済ませください。
- お申込は教室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 キッズスイミング 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。
- 抽選結果を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8/25(日)までです。期間外は無効となります。
- 当選枠の譲渡は、家族内でもできません。
- 当選後、9/15(日)までに入金ができない場合は、9/15(日)営業終了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。

- 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9/17(火)より随時行います。
- 申込み状況(教室の空き状況)は、9/21(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、**9/22(日)9:15から1階多目的室にて先着順**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、やむを得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、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のパソコンでお申込みいただけます。
※岡崎げんき館HP上もしくは下記二次元コードからお申込みください。
※申込み内容に不備・訂正がある場合は、健康づくりゾーン(0564-21-7733)までお電話ください。



◀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



◀健幸塾
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。

ベビママハッピーYOGA 託児付き産後ママリフレッシュ教室



10月



11月



12月

▲お申し込み

※託児付き産後ママリフレッシュ教室は、受講までに1階子ども育成ゾーンにて託児利用登録を行っていただきます。

	申し込み期間	当落発表日	入金期間	繰り上げ期間	2次募集期間
10月分	9/1(日)~9/10(火)	9/13(金)	9/13(金)~9/22(日)	9/24(火)~9/25(水)	9/26(木)~
11月分	10/1(火)~10/10(木)	10/13(日)	10/13(日)~10/22(火)	10/23(水)~10/25(金)	10/26(土)~
12月分	11/1(金)~11/10(日)	11/13(水)	11/13(水)~11/22(金)	11/23(土)~11/24(日)	11/26(火)~

対象のお子様のお誕生日は以下の通りです。

	10月	11月	12月
ベビママ	2023年10月1日~2024年6月30日生まれ	2023年11月1日~2024年7月31日生まれ	2023年12月1日~2024年8月31日生まれ
産後ママ	2023年10月1日~2024年7月31日生まれ	2023年11月1日~2024年8月31日生まれ	2023年12月1日~2024年9月30日生まれ

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	NEW	NEW				
10:00	ビギナー~初級A 9:15~10:45	初級~初中級A 9:15~10:45	初級~初中級B 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						
12:00	中級~上級 11:00~12:30	初中級~中級A 11:00~12:30	ビギナー~初級B 11:00~12:30	初級~中級B 11:00~12:30	一般A 11:00~12:30	一般C 11:00~12:30
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はこちら▶
<https://airrsv.net/genkitennis/calendar>

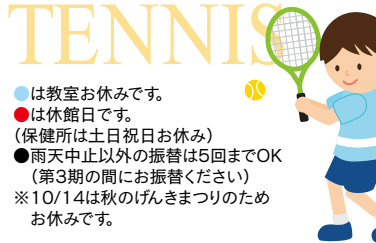


レベル	説明
ビギナー	テニスを初めて習う方、経験はあるが期間の空いている方
初級	経験はあるが、体力に自信がなく基本から学びたい方
初中級	サーブ、ストローク、ボレーの基本が一通りできる方
中級	ゲームを楽しみたい方
上級	もう少し試合で勝ちたい方
ジュニア	小・中学生を対象としたクラス。大人用硬式ラケット(27インチ以上)をご用意ください
一般	週末にテニスを楽しみたい一般の方を対象としたクラス

※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。
※岡崎げんき館テニス教室の受講経験がなく、自身のレベルが不明な方は1つ下のクラスへお申込みください。

テニススクール 第3期(10~12月)カレンダー 2024

10月	火	水	木	金	土	日	11月	火	水	木	金	土	日	12月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31				



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。

アルバイトスタッフ募集中!

2F健康づくりゾーン正社員・
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。

10/14(月) 秋のげんきまつり を開催します!

様々なイベントを企画中です!
詳細が決まり次第、げんき館HP・館内掲示にてご案内いたします。

名古屋グランパス 岡崎サッカースクール

NAGOYA GRAMPUS

秋の無料体験キャンペーン
開催&参加者募集

お問い合わせは TEL0561-36-4455まで
(火~金 10:00~18:00受付※土・日・月・祝日を除く)
<https://nagoya-grampus.jp/>

詳細はクラブ
公式サイト
にてご確認
ください。

愛知学泉大学 講座案内



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)

(アクセス)

- 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。)
- ※満車時は市役所立駐車を御利用ください。(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(代)

Fax 0564-21-1278(代)

ホームページをご覧ください▶ <https://www.okazakigenkikan.jp/>

げんき館

検索



Instagram
Facebookでも
情報発信中!



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

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	幼児	キッズ	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、口から息を吸って、ブクブクバツができる					
トビ	板付きけのび5秒	ビート板を持って、けのびが5秒できる					
イルカ	けのび5m	力を抜いたけのびが5mできる					
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	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					

幼児＝幼児スイミング
キッズ＝キッズスイミング
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。
(2023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	健康回廊	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 9:15~10:15				太極拳A 9:15~10:15		
10:00							
10:30	ベビー マッサージ 10:30~11:30			健康体操 10:00~11:00	託児付き 産後ママ リフレッシュ教室 10:30~11:30	ハッピーYOGA 9:50~10:50	はじめての 社交ダンス 10:00~11:00
11:00		ヨガ教室C 10:30~11:30	水中 ウォーキング 10:30~11:30				
11:30				エアロ ピクスA 10:00~11:00			
12:00	ZUMBA A 11:45~12:45			ヨガ& ピラティスB 11:30~12:30	ZUMBA GOLD+ ストレッチボール 11:45~12:45		はじめての 社交ダンス 10:00~11:00
12:30		フィットネス フラA 12:00~13:00					
13:00							
13:30	らくらくヨガA 13:00~14:00		初級 スイミング 12:45~13:45	フィットネス フラB 12:45~13:45	シェイプ& ボディメイク教室 12:30~14:00	初級 スイミング 12:45~13:45	はじめての 社交ダンス 10:00~11:00
14:00							
14:30	ヨガ教室A 14:15~15:15	ナルディック ウォーキング 13:30~15:00	らくらくアクア 13:15~14:15	ZUMBA B 13:15~14:15	レディース スイミング 13:45~14:45	ステップ 14:00~15:00	きれいに泳ごう 初級 13:45~14:45
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
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9回開催となります。
※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。
★は今期より時間の変更があります。

はじめての
ダンスに!
キッズJAZZ
HIPHOP
5才〜小学3年生
げんき館初の、5才から
入れるダンス教室です。
習い事にもおススメ!

スタジオ／プール／まめ吉 健幸塾

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)
- ※10/14は秋のげんきまつりのためお休みです。
- ※月曜日の第1週は、9/30です。

10	月	火	水	木	金	土	日
9/30	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
				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	

12	月	火	水	木	金	土	日
							1

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
初級スイミング	木	中学生以上	25名	★	水が苦手な泳いだことのない方や、健康増進を目指す方を対象に、水泳の初歩のクラスで、クロール・背泳ぎの初歩の習得を目指す方向けの教室です。	12回 13,200円
初中級スイミング	火	中学生以上	15名	★★	四泳法の中でもクロール・背泳ぎを中心に練習し、平泳ぎ・バタフライの基礎の習得を目指す教室です。	12回 13,200円
シニアスイミング	木	50才以上	25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。無理なく健康づくりを兼ねた方向けの教室です。	12回 13,200円
きれいに泳ごう 初級	水	中学生以上	18名	★	クロールと平泳ぎを中心に、基礎技術・基礎体力をつけながらきれいなフォームで泳ぐことを目指す教室です。	12回 13,200円
成人スイミング	金	中学生以上	25名	★★	初級から上級を対象に、四泳法の基礎技術の習得とレベルアップを目指す方向けの教室です。	12回 13,200円
レディース スイミング	火	中学生以上の女性	25名	★	女性限定のクラスで初級から上級を対象に、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
水中ウォーキング	火	中学生以上	45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楽しく体力UPを目指す教室です。	12回 13,200円
アクアエクササイズ (A・B・C)	火・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・抵抗を利用して運動不足解消、体づくりを目指す方向けの教室です。	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 (A~E)	火・土	満3才以上の未就学児	教室プログラムを ご確認ください	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、クロール(息継ぎなし)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
キッズスイミング (A~B)	火・水	年中~ 小学2年生		水が怖いお子様からを対象とした教室です。水慣れからクロール(息継ぎなし)までを泳げるように練習するクラスです。級が上がるにつれて水深の深いプールで練習をしていきます。	カメ級~ 12級	12回 13,200円
ジュニアスイミング 初級(A~I)	火・土	小学生 (1~6年生)		水が怖いお子様からを対象とした教室です。水慣れ(初心者)からクロール息継ぎあり・背泳ぎ(各25m)までの泳法習得を目指すクラスです。	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)		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・バタフライ(各25m)の四泳法の習得を目指すクラスです。▲(12級以下と6級以上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)		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クラスです。▲(9級以下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ください。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。

まめ吉 健幸塾

※教室初回終了後のお申込み及び1回参加はできません。

まめ吉 健幸塾は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。

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	30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	30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	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。	9回 4,590円
ナルディックウォーキング	月	中学生以上	20名	★	健康回廊	スキーマのストックのようなボールを使って歩く、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。	6回 3,060円

※ナルディックウォーキングは3ヶ月間:合計6回(10/7、21、11/11、18、12/2、16)の開催となります。(申込料金は3,060円です。)

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向き合う事を目的とします。	1ヶ月4回 2,040円
託児付き産後ママ リフレッシュ教室	金	生後2ヵ月~ 1才未満の母子	10組	★	スタジオ	赤ちゃんを託児(館内1階子ども育成ゾーン)に預け、ママが自分のペースで運動をする産後ケアクラスです。産後に伴う心身の不調を回復し、リフレッシュして日々の育児の活力に繋がります。	1ヶ月4回 4,480円

※ベビーママハッピーYOGA・託児付き産後ママリフレッシュ教室のお申し込みスケジュールについては、表面よりご確認ください。

※託児付き産後ママリフレッシュ教室は、受講までに1階子ども育成ゾーンにて託児利用登録を行っていただきます。

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揃っています。

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
エアロピクス (A・B)	水・木	中学生以上	35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	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】9回5,580円 【水・木】12回7,440円
エクササイズ エクササイズ(A・B)	火・土	中学生以上	35名	★★	バンチやキック(ニアップ)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です。	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。ヨガの基本的ポーズを通して、心と体を整えます。	【月】9回5,580円 【金・土・日】12回7,440円
ヨガ教室(A~G)	月・火 水・金	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、目頭のストレッチ、運動不足、身体をほぐしていきます。	【月】9回5,580円 【水・金・日】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、ストレッチ解消、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、高齢者に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	35名	★	社交ダンスは初めてという方、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、気持ちよく踊りましょう。	12回 7,440円
キッズHIPHOP	月	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。 HIPHOPのリズムに合わせて楽しくダンスを踊りましょう。	9回 5,580円
キッズJAZZ HIPHOP	水	5才~ 小学3年生	35名	★	ジャズダンスやHIPHOPのテストを組み入れたクラスです。 5歳から参加できるように分かりやすいレッスンを進めます。	12回 7,440円
キッズ アィドルダンス	水	小学生	35名	★	流行りの曲に乗ってダンスを楽しむクラスです。前半のウォーミングアップを する事で自然と柔軟性も高くなり、体を使うコツを身につけることができます。	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	月	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楽しみましょう。	9回 5,580円
K-POPダンス	木	中学生以上	35名	★	今、流行のK-POP(韓国ポップ)に合わせて、ダンスカバーやオリジナル の振付で踊ります。ダンス未経験の方も、大歓迎です。	12回 7,440円
ZUMBA GOLD+ ストレッチボール	金	中学生以上	35名	★	ZUMBA GOLDは、ZUMBAのステップをよりリアルにクラスです。年齢や体力に関係なく、 ラテンの曲に合わせて気持ちよく体を動かします。後半はストレッチボールで全身をほぐします。	12回 7,440円

親子体操	月	1才以上4才未満 の幼児と保護者	30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。 ※2021年1月1日~2023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名以上の申し込みも可能です。	9回 5,580円
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、また予防をしたい方にお すめめのクラスです。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
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行います。 ※2024年1月1日~2024年7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(10/7、21、11/11、18、12/9、16)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、9回5,580円となります。

すこやか キッズ体操(A・B)	月・木	年中児~ 年長児	12名	★	マットなどの体操器具も使いながら、遊びの中で楽しく身 体を動かし、運動能力の向上を目指します。	【月】9回 9,900円 【木】12回13,200円
--------------------	-----	-------------	-----	---	--	-------------------------------

※空手教室・パワーヨガ教室は、WEB(パソコン・スマートフォン)での申込みは不要です。2F受付にて随時受付中です。