# 地震時における利用者の安全確保のため、 プールの天井等改修工事を行います。

この工事により10月~2023年3月までプールを休館します。期間中は工事の騒音・振動が予想されます。

# ●スタジオ教室をお申し込みの方へ

スタジオ教室をお申し込みの際は、教室開催時間中に 騒音・振動の可能性があることをご了承の上、お申し込 みいただきます様、お願いいたします。

# ●駐車場について

工事期間中に駐車場東側を出入口とする日があります。日程につきましては、館内掲示及びホームページにて お知らせいたします。ご来館の際には、通常の南入口を左手に見ながらご来館くださいますようご協力くださ い。場内の安全・事故防止の為、左折入場・左折退場にご協力ください。

# 岡崎一人寺館

OKAZAKI GENKIKAN

第4期 教室のお申込み開始! 2022年度

> ジムの一般利用・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。



▲スタジオ教室 お申し込み



┫健幸塾 お申し込み 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





◀お申し込み



**▼テニス教室** お申し込み

※WEB(パソコン・スマートフォン)のお申込みのみとなります。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。

# お申し込みの手順

第4期(1~3月)教室申込みスケジュール

11/28~12/4

12/5~12/18

12/20~23

12/24

12/25~

- ●教室受講者は、問診チェック・体組成測定・体力測定(予約制)を実施して頂きます。
- (中学生以上対象)※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合がございます。 ●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。
- ●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。
- ●入金後、受付でのお手続きをもちまして登録完了となります。
- ●お申込は11/27(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、12/18(日)までに入金ができない場合は、12/18(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く場合がございます。

- ●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12/20(火)より随時行います。
- ●申込み状況 (教室の空き状況) は、12/24(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、12/25(日)9:15から1階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。

※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上もしくは上記二次元コードからお申込みください。

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。

# 岡崎げんき館 健康づくりゾーン 教室利用の制限

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・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。 利用制限・注意点 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。

- ○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。)
- ○入口で非接触型体温計にて検温していただき、37.5° C以上の方は 利用をお断りします。
- ○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。 (利用初回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(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。

# 【スタジオ教室】

○レッスン中もマスク着用が必須となります。(マウスシールドでの代用は出来ません。)

○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。

# 【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、2日前の9:00から前日 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。

### 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 TEL UDO 1 - 30-44-30 (火~金 10:00~18:00受付 回 (火~金 10:00~18:00受付 10:00) (火~金 10:00~18:00受付 10:00~18:00受付 10:00~18:00受付 10:00~18:00受付 10:00~18:00受 10:00~18:00受 10:00~18:00 (火~金 10:00~18:00受 10:00~18:00 (火~金 10:00~18:00~18:00) (火~金 10:00~18:

愛知学泉大学



## 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)

(グウセス)

■ 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がは220台と限りがあります。漢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附銀、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▶

http://www.okazakigenkikan.jp/ げんき館







2F健康づくりゾーン契約社員、司書スタッス、 2F受付スタッス、3Fジムスタッス、売店スタッス、 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。

教室・フットサル利用に

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

地球温暖化防止 Wescan E 値が 植林をしています。

#### 教室プログラム [スタジオ/まめ吉 健幸塾] 火曜日 水曜日 木曜日 土曜日 日曜日 9:00 9:30 太極拳A 10:00 健康体操 10:30 ヨガ教室C 11:00 託児付き 産後ママ 11:30 リフレッシュ教室11:00~12:00 ZUMBA D 12:00 12:30 くらくヨガC 2:30~13:20 ヨガ教室G フィットネス フラB 12:45~13:35 13:00 シニア リフレッシ 教室 13:30 ZUMBA B 14:00 14:30 13:30 ~15:00 ヨガ教室を ヨガ& 太極拳B 15:00 15:30 いきいきカラダ 改善体操 15:15~16:05 ヨガ教室E 16:00 月謝制 パワーヨガ 教室 16:00~1*7*:00 16:30 空手教室A すこやか キッズ体操B 16:30~17:20 17:00 月謝制 17:30 空手教室B 17:00~18:00 キッズ ンス初中級 7:45~18:35 18:00 18:30 19:00 UMBA C 19:30 20:00 20:30 フラダンス 0:10~21:00 ヨガ教室D ヨガ教室F 21:00 21:30 ※ベビーマッサージ教室は、天井改修工事による騒音の影響を考慮し、休講いたします。 ※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。

# ※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。 スポーツで健康的な体を作りましょう!

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。 定員 強度 場所 料金 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! 120 シニアリフレッシュ教室 金 60才以上 26名 ★ スタジオ 6,120円 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 シェイプ&ボディメイク教室 木 中学生以上 26名 ★ スタジオ 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。

ベビママハッピー 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 で赤ちゃんと向き合う事を目的とします。	1ヶ月4回 2,040円	お申し
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げましょう。	1ヶ月4回 4,480円	

※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	二次募集期間
1月分	12/1(木)~12/10(土)	12/13(火)	12/13(火)~12/22(木)	12/23(金)~12/24(土)	12/25(日)~
2月分	1/1(日)~1/10(火)	1/13(金)	1/13(金)~1/22(日)	1/23(月)~1/24(火)	1/25(水)~
3月分	2/1(水)~2/10(金)	2/13(月)	2/13(月)~2/22(水)	2/23(木)~2/24(金)	2/25(土)~

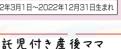
## 対象のお子様のお誕生日は以下の通りです。

	1月	2月	3月		
ベビママ	2022年1月1日~2022年9月30日生まれ	2022年2月1日~2022年10月31日生まれ	2022年3月1日~2022年11月30日生まれ		
産後ママ	2022年1月1日~2022年10月31日生まれ	2022年2月1日~2022年11月30日生まれ	2022年3月1日~2022年12月31日生まれ		



画版映

,込み





キッズダンス

入門・初中級

初めてダンスをするお子様から、ステップアップを目 指すお子様まで、音楽に合わせて楽しく身体を動かし ましょう!神経機能の発達期である「ゴールデンエイ ジ」に様々な音楽や動きに触れ、お子様の技術や感性 を育てます。



産後の身体をいたわりながら、回復を促すマットエクササイズの クラスです。身体のコリをほぐし、コアトレーニングや骨盤低筋ト レーニングを行います。日々の育児から一時解放され、じっくりと ご自身の身体と向き合ってみませんか?日常生活を妊娠前の様 に有意義に過ごせる体力・精神づくりを体感していただけます。

#### 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	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
ルデ ア	エアロビクス (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
イ	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。	[月]9回5,580円 [火·水·木]12回7,440円
オ	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]9回5,580円 [土]12回7,440円
3	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。ヨガの基本のポーズを通して、心と体を整えます。	[月]9回5,580円 [金·士·日]12回7,440円
ガ・ピラティ	ヨガ教室(A~G)	月·火 水·金 日	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。	[月]9回5,580円 [火水金·日]12回7,440円
ビラ	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・パ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
テ	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・パランスの向上を行えるプログラムです。	12回 7,440円
ス	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、肩こりや腹痛などの解消に役立ちます。	12回 7,440円
グル	親子体操	月	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。 ※2019年4月1日~2021年12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。	[月]9回 5,580円
ープフ	らくらくボディ メンテナンス	月	中学生以上	26名	*	ストレッチポールやボールを使いながら身体のコリをほぐし、コンディ ションを整えます。週の始まりを、気持ちよくスタートしましょう。 2022年度第4期限定のクラスです。	9回 5,580円
イットネス	いきいきカラダ 改善体操	水	中学生以上	26名	*	腰痛、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
玄	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

	クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
	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ることが出来ます。	12回 7,440円
ダ	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
ンス	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。	9回 5,580円
(& 力	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
ル	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はもちろん、入門クラスからの ステップアップも目指せるクラスです。	12回 7,440円
チャ	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
1	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	*	ベリーダンスの振付けと簡単な筋トレでウエスト周りのシェイプアップに 効果的です。初心者から経験者まで楽しくダンスを踊りましょう。	12回 7,440円
※強度(	★)について/★印はi	重動強度	の月安です。	運動強	要は個.	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。

体操	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。		9,900円 913,200円
В	空手教室 A	_	5 才~ 小学 3 年生	小学 3 年生 20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		1ヶ月
謝制	空手教室 B	土	小学 4 年生~	26名	**	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 育んでいきましょう。	4,400円	
月謝制教室	パワーヨガ教室	火	中学生以上	15名	**	きめ細かな指導が特長の少人数制のクラスです。日常生活に深い呼吸、理想的な姿勢や身体の使い方を身につけていき 最高の健康法といえるヨガを生活の一部に取り入れてみませ	ます。	1ヶ月4回 6,000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。

# スタジオ/まめ吉 健幸塾 第4期(1~3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)

- ※12/29~1/3は年末年始の為休館します。
- ※1/8、1/9は冬のげんきまつりです。

2023 **1** 

2023

						0
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					

月 火 水 木

2 3 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

2	月	火	水	木	金	±	B
S			1	2	<u>金</u>	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	1 <i>7</i>	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

#### 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 -ムを楽しんでいただけるよう、コーチがサポートします。

9:00	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土墙目	三曜日
10:00	初級~初中級A	ビギナー~初級A	初級~初中級B	ビギナー~初級C	ジュニアA	ジュニアC
11:00	9:15~10:45	9:15~10:45	9:15~10:45	9:15~10:45	9:15~10:45	9:15~10:45
12:00	中級~上級 11:00~12:30	初中級~中級 11:00~12:30	ビギナー〜初級B 11:00〜12:30	初中級~上級 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			<u></u>		13.13 14.43	10.10
16:00					ジュニアB 15:00~16:30	
17:00			20			

ゲームを楽しみたい方 もう少し試合で勝ちたい方

ビギナー テニスを初めて習う方

★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 ※詳細は別据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

教室名	曜日	対象者	定員	料金
ビギナー~初級クラス	水•木•金	高校生以上	10名	10回 15,600円
初級~初中級クラス	火•木	高校生以上	10名	10回 15,600円
初中級~中級クラス	水	高校生以上	10名	10回 15,600円
初中級~上級クラス	金	高校生以上	10名	10回 15,600円
中級~上級クラス	火	高校生以上	10名	10回 15,600円
ジュニアクラス (A~C)	土・日	小•中学生	30名	10回 15,600円
An. 4 (A)				

# テニススクール

# 第4期(1~3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)
- ●雨天中止以外の振替は5回までOK(第4期の間にお振替ください) ※12/29~1/3は年末年始の為休館します。
- ※1/8、1/9は冬のげんきまつりです。

月	火	水	木	金	_
	<b>3</b>				

16

23

30 31

初級

ジュニア 一般

火	水	木	金	±	日	2
					0	2
3	4	5	6	7	8	
10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	
24	25	26	27	28	29	

体力に自信がなく、テニスの基本を学びたい方 サーブ、ストローク、ボレーの基本を学びたい方

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

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。											一般クラス (A~E				
	火	水	木	金	±	日	2	月	火	水	木	金	±	日	
						0	2			1	2	3	4	5	
(	3	4	5	6	7	8		6	7	8	9	10	11	12	
•	10	11	12	13	14	15		13	14	15	16	17	18	19	
•	17	18	19	20	21	22		20	21	22	23	24	25	26	
,	2.4	25	26	27	28	20		257	28						

2	月	火	水	木	金	±	日
3			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
	<b>27</b>	28	29	30	31		