

# 岡崎げんき館 2022年度 第3期スタジオ教室要項

※入金後の返金、教室の変更は原則として致しかねます。十分ご確認・ご検討の上、ご入金ください。



休講日



休館日



ベビーマッサージ

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

※『ベビーマッサージ』は3ヶ月で合計6回の開催となります。※月曜日開催の教室は休館日の関係上、今期は10回開催となります。

## 受講までに行うこと

①問診チェック	2階健康づくりゾーン随時測定可能です。
②体組成測定(中学生以上対象)	2階健康づくりゾーン随時測定可能です。

※これまで中止していた「体力測定」を再開いたします。再開時期や予約方法などの詳細は準備ができ次第、別途ご案内いたします。

## 利用上の注意

- ・マスクの着用(受付時、更衣室滞在時、移動時、スタジオ教室はレッスン時含む、ただし親子系教室のお子様を除く)
- ・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。
- ・咳、鼻水、倦怠感等の感冒症状がある場合はレッスンご受講をお控え下さい。
- ・密を避けるため更衣室の利用時間の短縮(更衣をなるべく済ませた上でご来館にご協力をお願いいたします。)
- ・全ての教室初回参加時に「利用同意書兼チェックシート」のご提出をお願いいたします。

## 教室当日の流れ

- ・教室受付は15分前からとなります。
- ・2階受付にて、教室カードを提示してください。(教室カードは回収いたしません)
- ・ロッカーキーをお渡しいたします。更衣室内で指定のロッカーをご利用ください。

## 【スタジオ教室参加の方】

- ・更衣後、3階スタジオにお上がりください。
- ・スタジオ内に荷物をお持ちになる場合は間隔をあけて置いてください。
- ・教室時の密を避けるため、間隔をあけてのご受講をお願いいたします。(インストラクターの指示に従ってください。)

～教室終了後～

2階受付にてロッカーキーをご返却ください。ジムご利用希望の方は改めて受付をお願いいたします。

※ご不明な点は、お手数ですが「岡崎げんき館2階 健康づくりゾーン受付」TEL:(0564)21-7733までお問合せください。

# ～ スタジオ教室の持ち物・注意点 ～

## 親子体操・ベビーマッサージ ご参加の皆様へ

### 持ち物

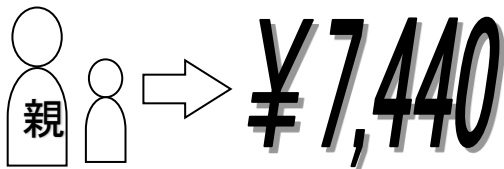
- 親子体操:教室カード・運動のできる服装・飲み物・タオル・室内シューズ(お子様は自由)
- ベビーマッサージ:教室カード・運動のできる服装・飲み物・バスタオル
- ・**マスク着用(未就学児の着用は任意、マウスシールドでの代用は出来ません)**

・参加は、親子で1対1を基本とさせていただきます。

・ただし、対象年齢内のお子様(1歳～3歳)であれば、お一人につき3,720円(12回教室)の追加料金を

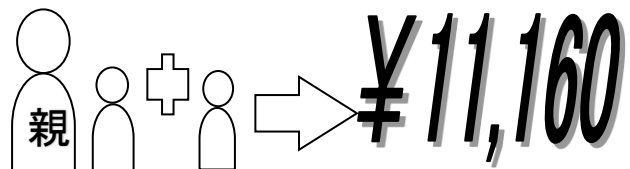
お支払い頂ければ参加可能とさせていただきます。(双子のお子様や、1歳と3歳の兄弟の方など)

### 通常の親子1対 1での参加



※12回教室の例です。

### 1歳と3歳の兄弟や双子の兄弟で参加の場合



※12回教室の例です。

※対象年齢内外問わず、スタジオ内に入れるのは、受講者の方のみとなります。

※教室参加者以外の方のスタジオ内での見学はお断りさせていただきます。

・小学生未満のお子様であれば、1F子ども育成ゾーンにて託児(有料)をご利用いただけます。

※30分単位でご利用いただけます。ゆとりを持ってご利用頂くには、1時間30分でのご利用をおすすめします。

## スタジオ教室 ご参加の皆様へ

- 持ち物:教室カード・運動のできる服装・室内シューズ・飲み物・タオル・**マスク(※マウスシールドでの代用は出来ません)**

※ヨガ、ルーシーダットン、ピラティス、フィットネスフラ、フラダンス、ベリーエクササイズ、いきいきカラダ改善体操の教室では、室内シューズは使いません。

○1階健康サービスステーションにて、トレーニングに必要な用品を販売しております。是非ご利用ください。

**お願い** 送り迎えのお車は、テニスコート側出入口付近で停車せず、駐車場のご利用にご協力ください。

# ～ まめ吉 健幸塾 要項 ～

岡崎市保健所主催の「まめ吉 健幸塾」。この教室は、気軽に取り組むことができる軽運動を中心とした教室です。運動が苦手という方から、運動をしたいんだけど…どんな運動をしたらいいかわからない！という方までどなたでもご参加していただけます。

## ▼プールプログラム

教室名	らくらくアクア	曜日 / 時間	月曜日 13:15 ~ 14:15	場所	プール
-----	---------	---------	-------------------	----	-----

**天井改修工事期間中の為、  
受講できません。**

## ▼スタジオプログラム

教室名	シェイプ&ボディメイク教室	曜日 / 時間	木曜日 12:30 ~ 14:00	場所	スタジオ
-----	---------------	---------	-------------------	----	------

初回	2回	3回	4回～10回	11回	12回
効果測定	栄養講話	保健講話	血圧・体調チェック	効果測定	結果返却/保健講話

※効果測定日に振替日はございませんので、指定の日程にお越しください。



教室名	シニアリフレッシュ教室	曜日 / 時間	金曜日 12:30 ~ 14:00	場所	スタジオ
-----	-------------	---------	-------------------	----	------

初回	2回	3～10回	11回	12回	※日程が変更になる場合は 教室内でお知らせ致します。
効果測定	栄養講話	血圧・体調チェック	効果測定	結果返却	

※効果測定日に振替日はございませんので、指定の日程にお越しください。



○持ち物 **マスク(マウスシールド不可)**・室内シューズ・飲み物(ペットボトルなど蓋のついている容器)  
・タオル・運動のできる服

12:30～13:00はスタジオにて血圧測定、体調チェックを相談員と行って頂きます。

※初回と11回目は『効果測定』を行います。

※専門職による講話を行います。

## ▼屋外プログラム

教室名	ノルディックウォーキング	曜日 / 時間	金曜日 13:30 ~ 15:00	場所	健康回廊など
-----	--------------	---------	-------------------	----	--------

○持ち物/ 運動しやすい服・履きなれた歩きやすい靴・水分補給できる物・汗ふきタオル  
日焼け対策用品(必要に応じて)

○雨天時、健康回廊を使える場合は健康回廊にて行います。

○健康回廊を使えないほどの天候の際は、1階市民活動室またはスタジオにて行います。

○教室参加時の流れ

① 2階受付での受付は必要ありません。集合場所にそのまま集まってください。

② 更衣室・ロッカーは、多目的広場の物を使用ください。(¥100コインロッカー・使用后返金されます)

○12回の教室内に一回、専門職(栄養士)による講話が入ります。



### 利用上の注意

・咳、鼻水、倦怠感等の感冒症状がある場合はレッスンのご受講をお控え下さい。

・密を避けるため更衣室の利用時間の短縮(できるだけ、更衣を済ませた上でのご来館・ご利用にご協力)をお願いいたします。

**お願い** 送り迎えのお車は、北側(テニスコート側)出入口付近で停車せず、駐車場のご利用にご協力ください。

# 【キッズダンス】 2022年度 第3期教室要項

※入金後の返金、教室の変更は原則として致しかねます。十分ご確認・ご検討の上、ご入金ください。

△ 休講日 ○ 休館日

HIPHOP入門

入門・初中級

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

## 持ち物

- ・教室カード
- ・運動のできる服装(※着替えは済ませてお越しください)
- ・室内シューズ
- ・飲み物(ペットボトルや水筒など、蓋のできるものに限り)
- ・タオル
- ・マスク(マウスシールド等での代用は出来ません)

## 利用上の注意

- ・マスク着用(受付時、更衣室滞在時、移動時、レッスン時含む)
- ・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。
- ・咳、鼻水、倦怠感等の感冒症状がある場合はレッスンご受講をお控え下さい。
- ・全ての教室初回参加時に「利用同意書兼チェックシート」のご提出をお願いいたします。

## 教室当日の流れ

- ①受付は15分前からとなります。
- ②2階受付にて、教室カードを提示してください。(教室カードは回収いたしません)
- ③外靴は内階段の左手の下駄箱においてください。
- ④荷物はスタジオ内にお持ちください。(荷物は間隔をあけて置いてください。)

## 保護者の方々へのお願い

3階スタジオのガラス越しに見学してください。スタジオ内での見学はできません。  
 事前に、HPに掲載の「見学の再開について」をご確認いただき、注意事項をお守りください。  
 感染対策に伴う制限下での見学にご協力をお願いいたします。

お願い 送り迎えのお車は、近隣のご迷惑とならないよう、北側(テニスコート側)出入口付近や

南側車道で停車せず、げんき館駐車場をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします。

※ ご不明な点は、お手数ですが下記までお問い合わせください。

岡崎げんき館2階 健康づくりゾーン受付 TEL:(0564)21-7733 FAX 同21-7738



岡崎げんき館  
OKAZAKI GENKKAN

# 【すこやかキッズ体操】 2022年度 第3期教室要項

※入金後の返金、教室の変更は原則として致しかねます。十分ご確認・ご検討の上、ご入金ください。



休講日



休館日



評価

(月)教室開催日

(木)教室開催日

10月						
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						

11月						
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						
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	

持ち物

- ・教室カード
- ・運動のできる服装(※着替えは済ませてお越しください)
- ・室内シューズ
- ・飲み物(ペットボトルや水筒など、蓋のできるものに限りです)
- ・タオル
- ・マスク(未就学児の着用は任意)

## 利用上の注意

- ・マスクの着用(未就学児の着用は任意)
- ・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。
- ・咳、鼻水、倦怠感等感冒症状がある場合はレッスンのご受講をお控え下さい。
- ・全ての教室初回参加時に「利用同意書兼チェックシート」のご提出をお願いいたします。

## 教室当日の流れ

- ①受付は15分前(16:15)からとなります。
- ②2階受付にて、教室カードを提示してください。(教室カードは回収いたしません)
- ③外靴は内階段の左手の下駄箱においてください。
- ④荷物はスタジオ内にお持ちください。(荷物は間隔を空けて置いてください)

## 保護者の方々へのお願い

- 3階スタジオのガラス越しに見学してください。スタジオ内での見学はできません。
- 事前に、HPに掲載の「見学の再開について」をご確認いただき、注意事項をお守りください。
- 感染対策に伴う制限下での見学にご協力をお願いいたします。

## お願い

送り迎えのお車は、近隣のご迷惑とならないよう、北側(テニスコート側)出入口付近や南側車道で停車せず、駐車場をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします。

※ ご不明な点は、お手数ですが下記までお問い合わせください。

岡崎げんき館2階 健康づくりゾーン受付 TEL:(0564)21-7733 FAX 同21-7738



岡崎げんき館  
OKAZAKI GENKIKAN

# 岡崎げんき館 2022年度 第3期教室要項(テニス教室)

※入金後の返金、教室の変更は原則として致しかねます。十分ご確認・ご検討の上、ご入金ください。

△ 休講日 ○ 休館日

10月						
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						

11月						
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						
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	

## 受講までに行うこと

①問診チェック	2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。
②体組成測定(中学生以上)	2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。

※これまで中止していた「体力測定」を再開いたします。再開時期や予約方法などの詳細は準備でき次第、別途ご案内いたします。

## 利用上の注意

- ・マスクの着用(受付時・更衣室滞在時、移動時)※マウスシールドでの代用は出来ません。
- ・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。
- ・咳、鼻水、倦怠感等の感冒症状がある場合はレッスンのご受講をお控え下さい。
- ・教室前後のジム・プールの利用は出来ません。
- ・全ての教室初回参加時に「利用同意書兼チェックシート」のご提出をお願いいたします。

## 教室当日

※担当インストラクターは予告なしに変更となる場合があります。予めご了承ください。

### □ 持ち物

- ① 教室カード
- ② テニスシューズ(運動靴でも可)
- ③ テニスラケット  
(※お持ちでない方は  
数日のみレンタルできます。)

※教室では、一般のテニスボール及びラケットに早く慣れて頂く為に、ジュニアでも大人と同じサイズのラケットを使用しております。ラケットの長さが26インチ以下のラケットを使用すると、ラケットの破損等の恐れがありますので、27インチ以上の長さのラケットを御用意ください。なお、ご質問や詳細等は担当コーチまでお気軽にお尋ねください。

## 当日の流れ



※教室カードはご本人様のみ有効となります。くれぐれも教室カードの譲渡・使い回しのございませぬようお願いいたします。  
教室時の更衣は、健康広場のロッカーをご利用ください。

## お願い

送り迎えのお車は、近隣にお住まいの方々のご迷惑となりますので、北側(テニスコート側)出入口付近や南側車道で停車せず、駐車場をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします。

## 振り替え

★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\(0564-21-7733\)](https://airrsv.net/genkitennis/calendar)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・二次元コードはこちら→ <https://airrsv.net/genkitennis/calendar>



- ①お申込みいただいたクラス(全12回開催)の内、10回参加することが可能です。
- ②自己都合の振替は期間中に5回まで可能です。
- ③雨天中止の場合は、『他のクラス』で振り替えることが可能です。期間中に3回以上の雨天中止があり、10回の参加に満たない場合は雨天振替カードをお渡しします。
- ④お申込みは受講者本人の名前で1名ずつ登録していただく様お願いいたします。
- ⑤振替予約をキャンセルされる際はお手数ですが、岡崎げんき館健康づくりゾーン(0564-21-7733)までお電話ください。当日終了時間までにご連絡がない場合は、振り替えを消化したものとみなします。

	火	水	木	金	土	日
9:15~10:45	<del>初級~初中級A</del>	<del>ビギナー~初級A</del>	<del>初級~初中級B</del>	<del>ビギナー~初級C</del>	<del>ジュニアA</del>	<del>ジュニアC</del>
11:00~12:30	中級~上級	初中級~中級	<del>ビギナー~初級B</del>	初中級~上級	一般A	一般C
13:15~14:45					一般B	一般D
15:00~16:30					<del>ジュニアB</del>	

※教室参加者の方に限り、申し込みクラス以外の教室への追加参加ができます。(1回1,560円)  
ただし、10回受講完了された方のみ1回参加を申し込むことが可能です。ご注意ください。

## 教室カード使用例

※紛失・破損の場合、再発行手数料100円がかかりますのでお気を付けください。

4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	1	2	3	4	5	
4/5	4/12	雨	4/26	5/10	欠	5/18	6/15				
5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	1	2	3	4	5	6
雨	雨	6/7	欠	6/21	雨	4/23					

【自己都合に関しては今限り有効です。】

【雨天により開催回数が10回に満たない場合、雨天振替カードをお渡しします。】

一回参加	1	2	3	4	5

※全10回の受講を完了された方のみ、一回参加が可能です。  
※受付は2F健康づくりゾーンです。  
※雨天カード発行は次期開催期間中のみの引き換えとなります。お気をつけ下さい。

**テニス教室(初級~初中級A)**

曜日・時間 火曜日・9:15~10:45

コース 第1期 【3ヶ月 10回利用】

有効期間 2022年4月5日~6月28日

利用者番号

お名前

※教室カードのご利用は、ご本人様のみ有効です。

	振替消化期間
第1期教室	第4期まで
第2期教室	次年度第1期まで
第3期教室	次年度第2期まで
第4期教室	次年度第3期まで

- ① 自己都合の振り替えは5回まで可能です。
- ②雨天により中止になった場合は、期間中に『他のクラス』に振り替えることが可能です。期間中に3回以上の雨天中止があり、開催回数が10回に満たない場合は、雨天振替カードをお渡しします。次期以降にご利用ください。(振替消化期間参照)  
※雨天振替により10回参加済みの場合を除きます。  
※次期開催期間中(第1期分であれば第2期開催中)に2階健康づくりゾーン受付にて引き換え手続きをお済ませください。期間外の引き換えは無効となりますのでお気を付けください。
- ③雨天振替カードの引き換え手続きを済ませた際に押印します。※原則、教室カードは引き換え時に回収いたします。

## 注意事項

- ・雨天等で教室が中断した場合、教室を45分継続できれば開催とみなします。
- ・当日の教室受講人数が3名の場合、お客様の安全面を配慮し1時間で教室を終了させていただきます。

## 雨天中止・コートコンディション不良による教室中止の場合

※中止の連絡はWebサイト上でのみ公開となります。状況に応じて教室開催の前日に中止をお知らせする場合がございます。岡崎げんき館ホームページをご確認いただくか、右記二次元コードを読み取ってください。

天候により当日での判断を余儀なくされた場合、教室開始1時間前に決定できない場合や、天候の急変に伴い、中止になる場合もございます。予めご了承ください。

お手持ちのスマートフォンもしくは携帯電話からも閲覧が可能です。ただし、機種によってはWebサイト上と同じ表示では閲覧できない場合がありますので、お手持ちの端末で確認して頂きますようお願いいたします。



## ◆注意事項

- Webサイト上への公開はテニス教室が中止の場合のみ、掲載をいたします。(通常通りテニス教室が開催される場合は、Webサイト上での公開は行いません。)
- 雨天時に、岡崎げんき館からの電話連絡はいたしません。予めご了承ください。(お住まいの地域によって、当館からのWeb公開時間より前にご自宅を出発なさるといった場合は、岡崎げんき館健康づくりゾーンまで、お電話にてお問い合わせさせていただきますようお願いいたします。)



岡崎げんき館  
OKAZAKI GENKKAN

岡崎げんき館 2階 健康づくりゾーン受付 TEL:0564-21-7733

# 岡崎げんき館 2022年度第3期 月謝制パワーヨガ

※入金後の返金、教室の変更は原則として致しかねます。十分ご確認・ご検討の上、ご入金ください。



休講日



休館日



教室開講日

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

※月謝制の教室になります。毎月申込・入金手続きを行っていただく必要がございます。

## 受講までに行うこと

①問診チェック	2階健康づくりゾーン随時測定可能です。
②体組成測定(中学生以上対象)	2階健康づくりゾーン随時測定可能です。

※これまで中止していた「体力測定」を再開いたします。再開時期や予防方法などの詳細は準備ができ次第、別途ご案内いたします。

## 利用上の注意

- ・マスクの着用(受付時、更衣室滞在時、移動時、教室受講中)
- ・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。
- ・咳、鼻水、倦怠感等の感冒症状がある場合はレッスンご受講をお控え下さい。
- ・密を避けるため更衣室の利用時間の短縮(更衣をなるべく済ませた上でご来館にご協力をお願いいたします。)
- ・全ての教室初回参加時に「利用同意書兼チェックシート」のご提出をお願いいたします。

## 教室当日の流れ

- ・教室受付は15分前からとなります。
- ・2階受付にて、教室カードを提示してください。(教室カードは回収いたしません)
- ・ロッカーキーをお渡しいたします。更衣室内で指定のロッカーをご利用ください。

### 【スタジオ教室参加の方】

- ・更衣室、3階スタジオにお上がりください。
- ・スタジオ内に荷物をお持ちになる場合は間隔をあけて置いてください。
- ・教室時の密を避けるため、間隔をあけてのご受講をお願いいたします。(インストラクターの指示に従ってください。)

～教室終了後～

2階受付にてロッカーキーをご返却ください。ジムご利用希望の方は改めて受付をお願いいたします。

※ご不明な点は、お手数ですが「岡崎げんき館2階 健康づくりゾーン受付」 Tel:(0564)21-7733までお問合せください。



# ～ 月謝制パワーヨガ 募集要項 ～

きめ細やかな指導が特長の少人数制のクラスです。

日常生活に生きる深い呼吸、理想的な姿勢や身体の使い方を身につけていきます。

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んか。

- 日程 毎週火曜日(16:00～17:00)
- 料金 月謝継続制 1ヶ月 6,000円
- 申込 開催月の1週目に先着順にてお申込み
- 定員 15名(中学生以上)
- 支払 開催月の1週目に券売機にてお支払いいただきます。

## 持ち物

- 教室カード・運動できる服装・飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)・マスク
- ・マスクの着用(受付時・更衣時・移動時・教室受講中) ※マウスシールドの代用は出来ません。

※対象年齢内外問わず、スタジオ内に入れるのは、受講者の方のみとなります。

※教室参加者以外の方のスタジオ内での見学はお断りさせていただきます。

(3階スタジオのガラス越しからのみ見学可能です。)

## お願い

送り迎えのお車は、テニスコート側出入口付近で停車せず、駐車場のご利用にご協力ください。