

岡崎げんき館 2023年度 第1期スタジオ・プール教室要項

※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



ノルディック
ウォーキング

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

※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。

※『ベビーマッサージ』『ノルディックウォーキング』は3ヶ月で合計6回の開催となります。

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。

利用上の注意

・2023年3月13日より、マスクの着用は任意となります。

・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。

・ロッカーカードをお渡しいたします。**スタジオ教室はドライゾーン、プール教室はウェットゾーン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。)

【プール教室参加の方】

・プールサイド手前の強制シャワーをご利用いただき、プールサイドにお集まりください。

～教室終了後～

2階受付にて**ロッカーカード**をご返却ください。プール・ジムの自由利用を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・プール教室の持ち物・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

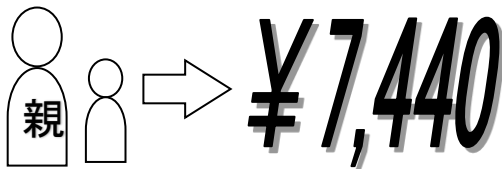
- 親子体操:教室カード・運動のできる服装・飲み物・タオル・室内シューズ(お子様は自由)
- ベビーマッサージ:教室カード・運動のできる服装・飲み物・バスタオル

・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

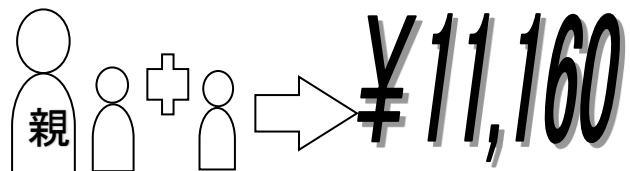
お支払い頂ければ参加可能とさせていただきます。(双子のお子様や、対象年齢内の兄弟の方など)

通常の親子1対 1での参加



※12回教室の例です。

対象年齢内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

※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。

プール教室 ご参加の皆様へ

- 持ち物:教室カード・水着・水泳用キャップ・タオル・飲み物・(ゴーグルは自由)



○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出来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
○持ち物/ 水着・キャップ・飲み物(プール内は持込禁止)・ゴーグル(必要な方) ○プールエリアに入る際は、必ずお化粧を落として入場してください。 ○メガネが必要な方は、必ずメガネバンドを着用してください。※その他プール利用案内に従ってください ○教室内に一回、専門職(栄養士)による講話が入ります。					



▼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 13:00 ~ 14:30	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		
	効果測定	栄養講話	血圧・体調チェック	効果測定	結果返却	教室内でお知らせ致します。		

※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/ 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・運動しやすい服装
 教室開始30分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	月曜日 (スケジュール参照) 13:30～ 15:00	場所	健康回廊など
○持ち物/ 運動しやすい服装・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多目的室にて行います。 ○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 今期の初回は1階多目的室に集合してください。 ③ 更衣室・ロッカーは、健康回廊ロッカーを使用ください。(¥100コインロッカー・使用后返金されます) ○6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】 2023年度 第1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

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

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

利用上の注意

- ・2023年3月13日より、マスクの着用は任意となります。
- ・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。
- 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 GENKIKAN

【すこやかキッズ体操】 2023年度 第1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

4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

5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				

6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		

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下さい)
- ・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

利用上の注意

- ・2023年3月13日より、マスクの着用は任意となります。
- ・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。
- 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

送迎のお車は、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。

- ※ 評価日に休まれても振替えはできませんのでご了承ください。
- ※ 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 2023年度 第1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

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

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。

利用上の注意

- ・2023年3月13日より、マスクの着用は任意となります。
- ・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頂いております。
ラケットの長さが26インチ以下のラケットは使用すると、ラケットの破損等の恐れ
がありますので、 <u>27インチ以上</u> 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

①一階総合受付にて検温、
同意書を記入し提出してください

②更衣を済ませ
テニスコートに直接集合してください

③教室カードをコーチに
ご提示ください

④教室カードに日付の
押印を受けてください

※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・使い回しのごさいます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\(0564-21-7733\)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。](https://airrsv.net/genkitennis/calendar)

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	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
11:00~12:30	中級~上級	初中級~中級	ビギナー~初級B	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					ジュニアB	

※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 自己都合の振替 【自己都合に関しては今期限り有効です。】	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	② 雨天振替 【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。】	1	2	3	4	5	6
雨	雨	6/7	欠	6/21	雨		4/23					

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。お気を付け下さい。

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 自己都合の振替は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う場合は、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 GENKIKAN

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 2023年度 第1期子どもプール教室スケジュール

※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。

・2023年3月13日より、マスクの着用は任意となります。 ○ 休館日 △ 休講日 ☆ テスト

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

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

幼児・ジュニアスイミング 教室要項

はじめに

級	進級基準	内容	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秒以上できている					
ラッコ	ボビング5回	リズムよく鼻から息を吐いて、口から吸って、ブクブクパッができています					
トビウオ	板付けのび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、けのび姿勢でバタ足が7mできる					
14	12.5m呼吸付板キック	ビート板を持って、1、2、3、パッ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ノーブレスクロール	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					

◆上限クラスも決めてありますが、申込み後・受講中に進級して対象級以上になった場合は対応します。

例）初級参加者 → 6回目の試験により9級合格！ → 7回目からは8級の練習をします。

注意：げんき館の水泳教室に参加したことがあり認定級をお持ちの方で、半年（2期）以上経過していない場合は対象級を確認して教室をお選びください。又、初めての方・半年以上受講されていない方は、初回の泳力チェックによりクラス分けを行います。万が一対象の泳力範囲に該当しない場合は参加をお断りさせて頂くことがありますので予めご了承ください。

※教室初日までに受講カード裏面か、右側の二次元バーコードから入退場を必ずご確認ください。

☆共通☆

- 予め水着を服の中に着て来てください。
- 靴に必ず氏名を記入し靴用の袋をご持参してください。
※靴の履き間違えにつきましては、対応できませんのでご了承ください。
- 3階見学デッキ出入口から、教室開始 15分前より入場できます。
- 必要用紙の記入（毎期初回の参加日のみ）、検温、受講カード呈示、アルコール消毒をして入場してください。

☆幼児教室・キッズ教室に参加の未就学児☆

- ①プール休憩デッキで水着になり、デッキ下まで送ってください。※荷物は全て保護者の方がお持ちください。
- ②開始時間になるまでプールサイドで座って待ちます。
- ③挨拶・出席確認をし、練習をします。
- ④45～50分を目安に終了します。2階ロビーよりプール通路までお迎えに来てください。
- ⑤更衣室で着替えたら、2階ロビーからお帰りください。

☆キッズ教室参加の小学生・ジュニア教室☆

- ①プール休憩デッキで水着になり、専用ロッカーに荷物を置きます。
- ②開始時間になるまでプールサイドで座って待ちます。
- ③体操・出席確認をし、練習をします。
- ④50～55分を目安に終了し、各班で挨拶を行い解散します。
- ⑤更衣室で着替えたら、2階ロビーからお帰りください。



教室の流れ

	☆共通☆ ※2023 年度第 1 期より<u>レッスン終了後の更衣室が変わりました。</u> ●不要な会話はご遠慮ください。 ●ロッカーは使用しないでください。 ☆未就学児☆ ○未就学児の方は保護者様が付添って着替えてください。 ○更衣室は保護者様の性別に合わせてお使いください。 ※更衣室内の密を避けるため、付添は代表者 1 名のみ（小さなお子様は除く）としてください。 ☆小学生☆ ○男の子は男子更衣室、女の子は女子更衣室をお使いください。 ※小学生からは 1 人でお着替えします。（不安な方はスタッフまでお声かけください。）																												
更衣室 (レッスンの終了後)																													
レッスンの進め方	※2023 年度第 1 期より<u>終了証を廃止します。</u> ・げんき館の教室は、練習やテストを休まれても振替及び、返金是不可能的なのでご了承ください。 ・欠席連絡は原則として必要ありません。 ※台風や積雪などの悪天候でも教室は予定通り開催いたします。 <table><tr><td>週</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>内容</td><td>クラス分け・練習</td><td>練習</td><td>練習</td><td>練習</td><td>練習</td><td>テスト</td></tr><tr><td>週</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>内容</td><td>練習</td><td>練習</td><td>練習</td><td>練習</td><td>テスト</td><td>練習・遊び</td></tr></table> <u>テスト結果について…</u> ・テスト結果はテスト当日の教室終了時に受講者（お子様）にお伝えします。合格者へは『進級カード』をお渡ししますのでワッペンを購入してください。 ・ワッペンをお持ちの場合は『進級カード』を返却ボックスにお返しください。	週	1	2	3	4	5	6	内容	クラス分け・練習	練習	練習	練習	練習	テスト	週	7	8	9	10	11	12	内容	練習	練習	練習	練習	テスト	練習・遊び
週	1	2	3	4	5	6																							
内容	クラス分け・練習	練習	練習	練習	練習	テスト																							
週	7	8	9	10	11	12																							
内容	練習	練習	練習	練習	テスト	練習・遊び																							
見学場所	見学の際には「見学者 利用同意書」をご記入頂き、2 階受付にご提出ください。 ◆見学場所(2 ヲ所) ・2 階ロビーの『見学コーナー』 ・3 階トレーニングジム前廊下（3 階に上がる際は、2 階受付にあります更衣室横の階段をご利用ください。） ※見学に関する詳細につきましては、<u>「見学の再開について」</u>のご案内をご確認ください。 ・履物袋をご持参ください。 ・食事、おやつはご遠慮ください。 ・お子様を走り回らせないようにしてください。 ・飲料については、ふたのできるペットボトルや水筒などであれば可能です。 ・写真、ビデオ撮影や双眼鏡の使用は固くお断りいたします。																												
キャップ ワッペン	◆げんき館指定のキャップ（2 階受付にて¥510 で販売しております。）※LL サイズは¥600 ・男の子：青色（M・L・LL） ・女の子：ピンク色（M・L・LL） ※返品・交換はできませんので、ご試着をお願いしております。 ◆ワッペン（2 階受付にて¥100 で販売しております。） ・クラス分けのため、必ず付けてください。 ※初めて参加される方は、クラスが決定してからになります。ワッペンはマジックテープになっておりますが、プールに入ると取れやすいため、直接縫い付けていただくことをお勧めいたします。 																												
その他	・持ち物にはすべて名前を記入して忘れ物がないようにしてください。 ・げんき館の教室の先生（コーチ）は専任制ではありません。できる限り担当のコーチは固定いたしますが、都合により変更となる場合がございますので予めご了承ください。 ・危険なことや練習を妨害した場合プールから上げて指導を行う場合がございます。 何度も注意をしても先生の指示に従わない場合保護者の方に相談をさせていただいたのちに、改善が見られない場合は教室の継続をお断りする事があります。 ・H28 年度より幼児、ジュニア教室受講者の教室前後のプール利用は禁止とさせていただきます。 お子様の健康、安全管理のため、また一般コースの混雑解消のためにご理解、ご了承ください。 ・緊急時に速やかに連絡が取れますよう利用者登録時（利用者カード発行時）からお電話番号などに変更がある方は 1 階総合受付にて変更手続きをお願いいたします。																												

岡崎げんき館 2023年度第1期 まめ吉健幸塾 ベビママハッピーYOGA

※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

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

※月4回の教室になります。継続してご参加の場合、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。

利用上の注意

- ・2023年3月13日より、マスクの着用は任意となります。
- ・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。
- ・ロッカーカードをお渡しいたします。**ドライゾーンのロッカーをご利用ください。**
- ・更衣後、3階スタジオにお上がください。
- ・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。)

※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。

岡崎げんき館 2023年度第1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

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

※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。

利用上の注意

- ・2023年3月13日より、マスクの着用は任意となります。
- ・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。
 - ・ロッカーカードをお渡しいたします。ドライゾーンのロッカーをご利用ください。
 - ・更衣後、3階スタジオにお上がください。
 - ・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カードをご返却ください。プール・ジムの自由利用を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。