

岡崎げんき館 春のげんきまつり ワンコインレッスン申込み用紙

年に1度のイベントとして、全教室各500円1日限りのスペシャルレッスンを今年も開催致します。
今まで教室をご受講されていた方も、まだご受講されたことの無い方も、この機会に是非ご参加ください！
(利用者登録、問診チェック、体組成測定、体力測定は不要です)

【開催日】 2019年3月9日(土)
【申込み方法】 2019年1月10日(木)より、総合受付にて先着順受付開始(定員になり次第締め切り)
下記記入の上、こちらの申込み用紙をお持ちください。

↓ 下記A.~N.の中から、ご希望教室の空欄にチェックをして下さい。

場所	✓記入	時間	クラス	対象年齢	定員	参加費
プール	A.	10:00~10:45	初めての水泳レッスン	中学生以上	20名	各500円
	B.	11:00~11:45	小学生限定水に慣れよう	小学生	20名	
	C.	13:00~13:45	クロール、平泳ぎを練習しよう	中学生以上※クロール、平泳ぎ各10名	20名	
	D.	14:00~14:45	らくらく水中ウォーキング	中学生以上	20名	
	E.	15:00~15:45	アクアサーキット	中学生以上	20名	
スタジオ	F.	10:00~10:45	親子体操	1才以上4才未満の幼児と保護者	35組	
	G.	11:00~11:45	太極拳	中学生以上	35名	
	H.	13:00~13:45	健康体操	中学生以上	35名	
	I.	14:00~14:45	ボクシングエクササイズ	中学生以上	35名	
	J.	15:00~15:45	キッズダンス	小学生	35名	
	K.	16:00~16:45	ZUMBA	中学生以上	35名	
多目的室	L.	10:00~10:45	らくらくヨガ	中学生以上	35名	
	M.	11:00~11:45	ピラティス	中学生以上	35名	
	N.	12:00~12:45	ヨガ教室	中学生以上	35名	

持ち物	A.B.C.D.E.	水着、キャップ、飲み物	利用者 カード 不要
	F.	動きやすい服装、飲み物、お子様のオムツ等必要な物があればお持ちください	
	G.H.I.J.K.	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	
	L.M.N.	動きやすい服装、飲み物、タオル(シューズ不要)	

【当日受付】 2階健康づくりゾーン受付にて、レッスン開始時間の20分前より受付開始
【お問い合わせ先】 岡崎げんき館 総合受付 TEL:0564-21-1230
【注意事項】 当日は、館内での写真撮影がごさいます。予め、ご了承ください。
お申し込み後のキャンセル・返金は致しかねます。

【申込み用紙：お客様控え】 太枠内をご記入いただき、参加費と一緒に申込み下さい。

フリガナ		年齢
氏名		歳
連絡先		

施設側記入欄

クラス		円
担当◎ / 受領◎ 申し込み番号：		

≪割印≫

【申込み用紙：げんき館控え】 太枠内をご記入いただき、参加費と一緒に申込み下さい。

フリガナ		年齢
氏名		歳
連絡先		
参加教室	A・B・C・D・E・F・G H・I・J・K・L・M・N	

施設側記入欄

クラス		円
担当◎ / 受領◎ 申し込み番号：		

☆教室紹介☆

クラス	内容
はじめての水泳レッスン	プールで歩いた事はあるけれどまだ泳いだことがない方、ぜひこの機会に水泳を始めませんか？ 潜ってみたり、浮いてみたり水に親しむことから始めます。
小学生限定水に慣れよう！	水が怖いお子さんもプールに入ってみませんか？遊びながら水に慣れていきましょう！ 深いプールが怖いお子さんでも安心して参加できるように、水深を90cmにして指導します。
クロール、平泳ぎを練習しよう	クロール、平泳ぎに分かれて、集中的に練習します。 自分で泳いで、きれいに泳げているか不安、もっと上手に泳げるようになりたい方におすすめです。
らくらく水中ウォーキング	普段プールに来ない方や、膝、腰に不安のある方でも大丈夫。 水の特性を生かしながら、水中歩行の基本や、いろいろな歩き方を指導します。
アクアサーキット	水の中で有酸素運動や筋トレを行います。 楽しく身体を動かしながら、脂肪を燃焼させましょう。
親子体操	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。
太極拳	心と呼吸と身体の動きを調べて、ストレス解消・足腰の強化等に役立つ健康太極拳です。 ゆったりと動くため幅広い年齢層の方に行って頂けます。
健康体操	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。
ボクシングエクササイズ	パンチやキック（ニーアップ）等を使いながら全身運動を行います。 脂肪燃焼、二の腕やウエスト周りのシェイプアップにオススメです。
キッズダンス	音楽に合わせて基本的なダンスを行います。 ダンスを通じて身体能力の向上やリズム感を養います。
ZUMBA	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、楽しくシェイプアップできます。
らくらくヨガ	簡単なポーズを使って全身を伸ばしていきます。 ヨガをやりたいけど不安…という方でも安心して参加して頂けます。
ピラティス	腹部、背部に集中し、下半身を引き締め理想的なボディづくりのためのトレーニングです。
ヨガ教室	ヨガで自己管理！日頃のストレスや運動不足を解消し、体の歪みをリセットしてみませんか？