

# 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ない方も、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】 2020年3月14日(土)  
【申込み方法】 2020年1月7日(火)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	中学生以上	20名	各500円
	B.	11:00~11:45	水に慣れよう	年長~小学生	20名	
	C.	13:00~13:45	クロールを練習しよう	中学生以上	20名	
	D.	14:00~14:45	平泳ぎを練習しよう	中学生以上	20名	
	E.	15:00~15:45	水中運動をしよう	中学生以上	20名	
	F.	16:00~16:45	親子でアクアビクス	小学生以上と保護者	20組	
スタジオ	G.	10:00~10:45	フラダンス	中学生以上	35名	
	H.	11:00~11:45	親子体操	1才以上4才未満の幼児と保護者	35組	
	I.	13:00~13:45	ボクシングエクササイズ	中学生以上	35名	
	J.	14:00~14:45	エアロビクス	中学生以上	35名	
	K.	15:00~15:45	ZUMBA	中学生以上	35名	
	L.	16:00~16:45	レズミルズ ボディコンバット	中学生以上	35名	
多目的室	M.	10:00~10:45	ベビーマッサージ	生後2か月~1歳未満の母子	25組	
	N.	11:00~11:45	ヨガ教室	中学生以上	35名	

持ち物	A.B.C.D.E.F	水着、キャップ、飲み物、ゴーグル (A.B.C.D)※任意	利用者 カード 不要
	H.M.	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	
	I.J.K.L.	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	
	G.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できません。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	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。
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、平泳ぎが泳げるように、またもっと上手に泳げるように練習します。
水中運動をしよう	水中歩行の基本や筋力トレーニングを行い、楽しく有酸素運動をします。
親子でアクアビクス	お子様のアクアビクスを見ながら、保護者の方も一緒にアクアビクスをします。
フラダンス	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踊りましょう。
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。
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。
エアロビクス	エアロビクスの基本動作で構成した簡単でわかりやすいクラスです。
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。
レズミルズ ボディコンバット	今回だけのスペシャルレッスン!! BODYCOMBATは全身を鍛え、機敏で引き締まった強い身体を作ります。 格闘技の動きを取り入れたハイエナジーワークアウトです。挑戦お待ちしております。
ベビーマッサージ	お母さんの楽しいマッサージと楽しいふれあいで赤ちゃんの体を整え、親子の絆を深めます。
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？