岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

2026年度 第4期(1~3月) 教室のお申込み開始!

2026年度 第4期(1月~3月)より、教室の申込方法が変わります!

岡崎げんき館ホームページの**利用者専用マイページ**より簡単に各種教室をお申込みいただけるようになりました!

詳しくは 2 次元コードより
ご確認ください

お申込みの手順 第4期(1~3月)教室申込みスケジュール

1次募集	11月	11/8~22 チラシ折込み WEB申込み期間	11/24~29 集計・作業期間	11/30~12/13 当落発表・1次入金期間
2次募集	12月	12/15~18 繰上り当選連絡・繰上り入金期間	12/19 教室空き状況発表	12/20~ 2次募集期間

2次募集の注意事項

- ●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12/15(火)より随時行います。
- ●申込み状況(教室の空き状況)は、12/19(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、**12/20(日)9:15から1階多目的室にて先着順**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、やむを得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、キャンセル料として1,000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、教室開催が中止となる場合がございます。

お申込み方法

利用者専用マイページ
お申込みには利用者番号が必要です。
ご来館の上、利用者登録をお済ませいただいてから、こちらの2次元コードより教室申込ください。

お客様マニュアル
利用者専用マイページのお客様マニュアルは、こちらの2次元コードよりご確認ください。

※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のパソコンでお申込みいただけます。



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

※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。

	申込み期間	当落発表日	入金期間	繰り上げ期間	2次募集期間
1月分	12/1(火)~12/10(木)	12/13(日)	12/13(日)~12/22(火)	12/23(水)~12/25(金)	12/26(土)~
2月分	1/1(金)~1/10(日)	1/13(水)	1/13(水)~1/21(木)	1/22(金)~1/24(日)	1/26(火)~
3月分	2/1(月)~2/10(水)	2/13(土)	2/13(土)~2/21(日)	2/23(火)~2/25(木)	2/26(金)~

対象のお子様のお誕生日は以下の通りです。

	1月分	2月分	3月分
ベビママ	2026年1月1日~2026年9月30日生まれ	2026年2月1日~2026年10月31日生まれ	2026年3月1日~2026年11月30日生まれ
産後ママ	2026年1月1日~2026年10月31日生まれ	2026年2月1日~2026年11月30日生まれ	2026年3月1日~2026年12月31日生まれ

申込み内容に不明点などがある場合は、健康づくりゾーン(0564-21-7733)までお電話ください。

テニス プログラム

ゲーム形式を多く取り入れたレッスンを行い、少しでも早くゲームを楽しんでいただけるよう、コーチがサポートします。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		ビギナー~初級B 9:15~10:45	初中級A 9:15~10:45	初中級B 9:15~10:45	ジュニア小学生 9:15~10:45	ジュニアB 9:15~10:45
10:00						
11:00						
12:00	ビギナー~初級A 11:00~12:30	中級~上級A 11:00~12:30	ビギナー~初級C 11:00~12:30	中級~上級B 11:00~12:30	一般A 11:00~12:30	一般C 11:00~12:30
13:00						
14:00	初級~初中級 13:15~14:45				一般B 13:15~14:45	一般D 13:15~14:45
15:00						
16:00					ジュニアA 15:00~16:30	
17:00						



テニス教室

★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。
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

ビギナー	テニスを初めて習う方、経験はあるが期間の空いている方
初級	経験はあるが、体力に自信がなく基本から学びたい方
初中級	サーブ、ストローク、ボレーの基本が一通りできる方
中級	ゲームを楽しみたい方
上級	もう少し試合で勝ちたい方
ジュニア	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
一般	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。
※岡崎げんき館テニス教室の受講経験がなく、自身のレベルが不明な方は1つ下のクラスへお申込みください。

教室名	曜日	対象者	定員	料金
ビギナー~初級(A・B・C)	火・水・木	高校生以上	10名	10回 18,600円
初級~初中級	火	高校生以上	10名	10回 18,600円
初中級(A・B)	木・金	高校生以上	10名	10回 18,600円
中級~上級(A・B)	水・金	高校生以上	10名	10回 18,600円
ジュニア小学生	土	小学生1~6年生	20名	10回 18,600円
ジュニア(A・B)	土・日	小・中学生	30名	10回 18,600円
一般(A・B・C・D)	土・日	高校生以上	24名	10回 18,600円

テニススクール第4期(1~3月)カレンダー2027

1

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

2

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

3

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				

TENNIS

●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)



テニス教室の雨天中止はホームページをご覧ください。
www.okazakigenkikan.jp/
天候やコート状況等による中止連絡は、ホームページにて発表いたします。なお、天候の変化等により、開催1時間前に決定できない場合や、急遽中止になる場合もございますので、予めご了承ください。

アルバイトスタッフ募集中!
2F受付スタッフ、3Fジムスタッフ、プール教室インストラクター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。

1/10(日)・11(祝・月) 冬のげんきまつりを開催します!
様々なイベントを企画中です!
※詳細は、市政だより、げんき館HP、館内掲示をご確認ください。

名古屋グランパス 岡崎サッカースクール
NAGOYA GRAMPUS 無料体験キャンペーン受付中!
お問い合せは TEL0561-36-4455まで
(火~金 10:00~18:00受付※土・日・月・祝日を除く)
https://nagoya-grampus.jp/
詳細はクラブ公式サイトにてご確認ください。

愛知学泉大学 講座案内

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)
※12月28日(月)~1月3日(日)は休館日となります

〈アクセス〉
● 名鉄バスをご利用の方……東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
● お車でお越しの皆様へ
……げんき館の駐車場収容能力は220台と限りがあります。満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閉鎖、日・祝日お休みです)



Instagram Facebookでも情報発信中!

〒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▶
https://www.okazakigenkikan.jp/
げんき館

教室・フットサル利用に関するお問合せはこちらまで
Tel 0564-21-7733
Fax 0564-21-7738

地球温暖化防止 We can ECO 植林をしています。

げんき館〈進級基準・泳力早見表〉

級	進級基準	進級基準の説明	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、口から息を吸って、プクプクパッができる	■	■	■		
トビウオ	板付きけのび5秒	ビート板で、けのびが5秒できる 練習では、列で並ぶ・座るができる	■	■	■		
イルカ	けのび5m	力を抜いたけのびが5mできる	■	■	■		
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、けのび姿勢のバタ足が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)	片側のみ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)	両側呼吸でクロールが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	正しいフォームとターンで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/25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/32秒以内					■
2	25mバタフライ(制限タイム有)	制限タイム/30秒以内					■
1	100m個人メドレー(制限タイム有)	制限タイム/2分00秒以内					■

幼児＝幼児スイミング　Jr初＝ジュニアスイミング初級
キッズ＝キッズスイミング　Jr中＝ジュニアスイミング中級
Jr上＝ジュニアスイミング上級

◎以前子ども水泳教室を受講されていたお子様で、2期(半年)以上期間が空いた場合は、以前お持ちだった級を削除し、初回に泳力チェックからスタートとなります。2期以上空いた場合は、お子様の現在の泳力と進級基準を比較し、お申込みください。

教室プログラム[スタジオ／プール／まめ吉 健幸塾]



充実のキッズスクール

お子様と一緒に!
親子体操
お子さまにオススメ!
キッズHIPHOP
キッズダンス入門
キッズダンス初級

※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。今期は10回開催となります。
※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。

スタジオ／プール／まめ吉 健幸塾 第4期(1~3月)カレンダー2027

●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)

1

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

2

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

3

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				

プール教室

幼児から高齢者、また、初心者から上級者まで、あらゆる人々を対象にそれぞれ楽しく受講できるよう、同一メニューでもレベルに合わせたクラス分けで、きめ細かな教室を開催しています。

	クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
大人水泳教室・水中運動教室	水中ウォーキング	火	対象は全ての教室で中学生以上	45名	ｰ	泳げない方、膝や腰に不安のある方、体力に自信のない方、水の浮力や抵抗を利用して楽しく体力UPを目指す教室です。	12回 15,000円
	中級スイミング	火		15名	★★	四泳法が泳げる方を対象に基礎技術を確認しながらレベルUPを目指します。通常のレッスンでは50m単位で泳ぐ練習も行います。	12回 15,000円
	中上級スイミング	火		15名	★★ｰ	四泳法が泳げる方を対象にフォーム修正やフォーミングを行います。個人メドレー(IM100m)やインターバルトレーニングも練習していきます。	12回 15,000円
	アクアエクササイズ(A・B)	火・金		30名	ｰ ★ｰ	主に音楽に合わせて水中でリズミカルにエアロビクスを行います。シェイプUPや健康的な体づくりを目指す方向けです。	12回 15,000円
	アクア&ボクシング	水		30名	ｰ ★★	初めての方、リハビリで運動する方にもオススメの教室です♪水中で音楽に合わせて楽しめる有酸素運動です。水の抵抗や水圧を利用して心肺機能・筋持久力・柔軟性も向上させることができます。	12回 15,000円
	初心者水泳教室	水		15名	ｰ	呼吸の仕方や潜る・浮くなどの水慣れから泳法の基本動作を練習して、プールの端から端まで(25m)泳ぐことを目指します。	12回 15,000円
	初中級スイミング	水		15名	★ｰ	クロールと平泳ぎを中心に四泳法の基礎から練習します。体力をつけながらきれいなフォームで泳ぐことを目標にするクラスです。	12回 15,000円
	初級スイミング	木		30名	★	あまり泳げない方や苦手な方、健康増進を目指す方を対象に、四泳法の初歩を習得する教室です。	12回 15,000円
	成人スイミング	金		30名	★~ ★★	初級から中級を対象に、四泳法の基礎技術の習得とレベルUPを目指す方向けの教室です。	12回 15,000円
	シニアスイミング	木	50歳以上	30名	★~ ★★	シニア層の泳ぐことが苦手な方も、楽しく泳げるようになるコースです。無理なく健康づくりを兼ねた方向けの教室です。	12回 15,000円

	クラス	曜日	対象	定員	内容	対象級	料金
子ども水泳教室	幼児スイミング(A~E)	火~土	満3才以上の未就学児	教室プログラムをご確認ください。	水が怖いお子様からを対象とした教室です。水慣れを中心にバタ足、クロール(息継ぎなし)までを泳げるように練習する教室です。	カメ級~11級	12回 15,000円
	キッズスイミング(A~B)	火・木	年中~小学2年生		水が怖いお子様からを対象とした教室です。水慣れからクロール(息継ぎなし)までを泳げるように練習するクラスです。級が上がるにつれて水深の深いプールで練習をしていきます。	カメ級~12級	12回 15,000円
	ジュニアスイミング初級(A~I)	火~土	小学生(1~6年生)		水が怖いお子様からを対象とした教室です。水慣れ(初心者)からクロール息継ぎあり・背泳ぎ(各25m)までの泳法習得を目指すクラスです。	カメ級~9級	12回 15,000円
	ジュニアスイミング中級(A~C)	火 木・土	小学生(1~6年生)		息継ぎなしでクロールが10m以上泳げるお子様を対象とした教室です。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(各25m)の四泳法の習得を目指すクラスです。▲(12級以下と6級以上のクラスはありません)	11級~7級	12回 15,000円
	ジュニアスイミング上級(A~B)	水・金	小学生(1~6年生)		クロール(息継ぎあり)・背泳ぎが25m以上泳げるお子様を対象とした教室です。平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー、泳力アップを目指すクラスです。▲(9級以下のクラスはありません。)	8級~1級	12回 15,000円

※げんき館の子ども水泳教室の級をお持ちの方は、申込時点での級に合った教室にご応募ください。(対象級参照)
※対象級以外のお申込みは、無効となります。げんき館進級基準・泳力早見表をよくご確認の上、お申込みください。
※幼児スイミングは、初日の時点で、3才以上でオムツが完全に取れているお子様が対象となります。

スタジオ教室

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
カーディオ	ステップ	水	中学生以上	35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 9,840円
	エアロビクス(A・B)	水・木	中学生以上	35名	★	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入門コースです。	12回 9,840円
	ZUMBA(ズンバ)(A~E)	月・火 木・日	中学生以上	35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]10回8,200円 [火・木・日]12回9,840円
	ボクシングエクササイズ(A・B)	火・土	中学生以上	35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。	12回 9,840円
ヨガ・ピラティス	らくらくヨガ(A~E)	月・金 土・日	中学生以上	35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]10回8,200円 [金・土・日]12回9,840円
	ヨガ教室(A~F)	月・火 水・金 日	中学生以上	35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]10回8,200円 [火・水・金・日]12回9,840円
	ピラティス(A・B)	火・木	中学生以上	35名	★	腰背部を中心に深層の筋肉を動かし、筋力・柔軟性・バ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 9,840円
	ヨガ&ピラティス(A・B)	火・水	中学生以上	35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・バランスの向上を行えるプログラムです。	12回 9,840円
	ルーシーダットン	火	中学生以上	35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、肩こりや腰痛などの解消に役立ちます。	12回 9,840円
ダンス&カルチャー	太極拳A・B	金・土	中学生以上	35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できます。	12回 9,840円
	キッズHIPHOP	月	小学生	35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。	10回 8,200円
	キッズダンス入門	水	小学生	35名	★	人気の曲で楽しく体を動かしながら、ダンスの基礎をゆっくり学びます。「できた!」「楽しい!」がいっぱいのクラスです。	12回 9,840円
	キッズダンス初級	水	小学生	35名	★ｰ	人気の曲で楽しく踊りながら、ダンスの基礎を大切に、表現力も身につけていくクラスです。もっと上手になりたい子も大歓迎!「魅せるダンス」にチャレンジしてみよう。	12回 9,840円
	フィットネスフラ(A・B)	火・水	中学生以上	35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 9,840円
	フラダンス	月	中学生以上	35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。	10回 8,200円
	ZUMBA GOLD+ストレッチポール	金	中学生以上	35名	★	ZUMBA GOLDとは、ZUMBAのステップをよりシンプルにしたクラスです。年齢や体力に関係なく、ラテンの曲に合わせて気持ちよく体を動かしましょう。後半はストレッチポールで全身をほぐします。	12回 9,840円
	大人のためのダンスエクササイズ	水	中学生以上	35名	★★	流行りの音楽にのって楽しくリフレッシュ♪ダンスで気持ちよく汗をかいて、運動不足をスッキリ解消!初心者さんもOK!楽しく続けられる大人のためのエクササイズクラスです。	12回 9,840円
グループフィットネス	親子体操	月	1才以上4才未満の幼児と保護者	30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。※2023/1/1~2025/9/30生まれの方が対象。※親子系の教室に限り、お子様2名以上での申込みも可能です。	10回 8,200円
	いきいきカラダ改善体操	水	中学生以上	35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。誰でもでき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 9,840円
	健康体操A・B	月・木	中学生以上	35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。	[月]10回8,200円 [木]12回9,840円

※強度(★)について／★印は運動強度の目安です。運動強度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、10回8,200円となります。

	クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
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。	[月]10回12,000円 [木]12回14,400円

	クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
月謝制教室	空手教室A	土	5才~小学3年生	35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、人生を生き抜く強い心を育んでいきましょう。	1ヶ月 5,200円
	空手教室B		小学4年生~	35名			
	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。日常生活に活きる深い呼吸、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。	1ヶ月4回 6,400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。

2026年度第1期より、教室料金が改定となりました。予めご了承ください。

まめ吉 健幸塾

まめ吉 健幸塾は気軽に取り組むことのできる岡崎市保健所主催の教室です。お身体にご不安(持病・体力等)のある方は、あらかじめ、ご相談ください。
※教室初回終了後のお申込み及び1回参加はできません。

クラス	曜日	対象	定員	強度	場所	内容	料金
シニアリフレッシュ教室	金	60才以上	30名	★	スタジオ	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!	12回 8,880円
シェイプ&ボディメイク教室	木	中学生以上	35名	★	スタジオ	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 8,880円
らくらくアクア	月	中学生以上	45名	★	プール	水の特性を生かし、持久力を向上させ、脂肪燃焼を目指します。	10回 7,400円
ノルディックウォーキング	月	中学生以上	20名	★	健康回廊	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。脚部分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。	6回 4,440円

※ノルディックウォーキングは3ヶ月間:合計6回(1/4、1/18、2/1、2/15、3/1、3/15)の開催となります。(申込料金は4,440円です)

ベビママハッピーYOGA	土	生後3ヵ月~1才未満の母子	30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 2,960円
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 5,400円

※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のお申込みスケジュールについては、表面よりご確認ください。
※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。