

# 岡崎げんき館 平成29年度 第2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    ♡ 水で遊ぼう    ☆ ベビーマッサージ

7月							8月							9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
☆3	4	5	6	7	♡8	9	☆7	8	9	10	△11	△12	△13	☆4	5	6	7	8	♡9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	△15	△16	△17	18	19	20	☆11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	♡22	23	☆21	22	23	24	25	♡26	27	18	19	20	21	22	♡23	24
○24	25	26	27	28	△29	30	○28	29	30	31				○25	26	27	28	29	30	
☆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体組成測定(中学生以上対象)
- ③体力測定(予約制)

10:00～、14:00～、16:00～、18:00～の1日4回です。所要時間は30分～60分です。

トレーニングジムで行うため、お子様を連れて測定はできません。

ご家族に預けて頂くか、1階育成ゾーンの託児をご利用ください。(予約制・有料)

## 教室当日の流れ

- ①2階教室用受付に教室カードを提出し、ロッカーカード・教室参加確認用のチップをお受け取りください。  
該当名簿の参加当日欄に、お渡ししたロッカーカード番号を記入してください。
- ②プールをご利用の方は、更衣室奥側にある緑色のマットゾーンのロッカーをご利用ください。  
スタジオ・ジムをご利用の方は、更衣室手前側にあるフローリングゾーンのロッカーをご利用ください。  
※カードの番号とロッカーの番号は関係ありません。ご利用する場所に合わせてください。
- ③チップは教室インストラクターへお渡しください。
- ④体調に合わせて、教室受講をしてください。
- ⑤ロッカーカードを受付に返却し、ご自分の教室カードを忘れずにお持ちください。

## スタジオへの入室時間について

ご入室時間は、インストラクターが入室し、準備ができ次第になります。ご了承ください。

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

# 【キッズダンス】 平成29年度 第2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

7月							8月							9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
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	△11	△12	△13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	△15	△16	△17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
○24	25	26	27	28	△29	30	○28	29	30	31				○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てください)
- ・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

## 教室当日の流れ

- ①受付は15分前(16:15)からとなります。  
2階教室用受付に**教室カードを提出**し、**教室参加確認用のチップ**をお受け取りください。  
該当名簿の参加当日欄に、**○印**を記入してください。
- ②外靴は内階段の左手の下駄箱においてください。
- ③チップは教室インストラクターへお渡しください。
- ④荷物はスタジオ内にお持ちください。
- ⑤体調に合わせ、教室受講をしてください。
- ⑥教室終了後は、ご自分の教室カードを忘れずにお持ちください。

## 保護者の方々へのお願い

- ・ご見学は3階エレベーター前から、ガラス越しにてお願いいたします。(初回と最終回のみスタジオ内でご見学いただけます。)  
※通常のご見学の際には内階段を利用せず、**エレベーターまたは外階段をご利用ください。**
- ・教室前後の送迎は、2階受付までお願いいたします。
- ・**館内は撮影禁止となっております。**ご理解、ご了承のほど、よろしくお願いいたします。

## 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 平成29年度 第2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    ♥ 予備日

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

## 受講までに行うこと

① 問診  
チェック

② 体組成  
測定  
(中学生以上)

③ 体力測定  
(予約制) 1日4回  
10:00 14:00  
16:00 18:00

※③体力測定はトレーニングジムで行います。

お子様を連れての測定はご遠慮いただいております。  
ご家族に預けていただくか、当館1階育成ゾーンの  
託児サービス(有料)をご利用ください。(事前予約制)  
◆子ども育成ゾーンTEL 0564-65-3800◆

## 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。)

※スクールでは、早く普通のテニスボール及び一般のラケットに慣れて頂く為に、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、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

- ① テニスコートにて受付 ② 教室カードをコーチへ提示 ③ カード裏面に日付を押印 ④ 教室スタート

① 更衣を済ませ (教室時の更衣は  
テニスコートに直接集合 健康広場ロッカーをご利用ください)

② 教室カードをコーチに  
ご提示ください

③ 教室カード裏面に日付の  
押印を受ける

※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。

※教室前後の時間であれば、トレーニングジム・プール・シャワーのご利用が可能です。  
ご利用の際は、教室カードを2階健康づくりの受付へ提出してください。(教室開催日のみご利用できます。)

○教室ご参加の方は教室の前後の時間であれば、トレーニングジム・プールのご利用が可能です。  
教室開始2時間前から、教室終了後30分以内に受付された方に限ります。

【持ち物】 トレーニングジム⇒ 運動の出来る服装・室内シューズ、タオル、飲み物  
プール⇒ 水着・水泳用キャップ、タオル ※ゴーグル着用の方はお忘れなくお持ちください。

○1階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。



**振り替え**

☆振替は希望日に直接コートへお越しください。





- ① 雨天中止以外の振替は5回まで可能です。(自己都合の振替え)
- ② 期を跨いで振り替え消化は、次期にもお申込(ご入金)いただいている方のみが対象となります。(詳細は下記参照)  
※原則、ご入金をいただいた期限内で10回の消化をお願い申し上げます。(予備日をご活用ください。)
- ③ 雨天中止の場合は、『他の曜日』『予備日』で振替えてください。※振替可能なクラスの確認は、下記の表でお確かめください。

※【自己都合】・【雨天中止】ともに振り替えの有効期限は1年です。※雨天中止は予備日を含み未消化分となります。

	火	水	木	金	土	日
9:15~10:45	<del>ビギナー~初級A</del>	<del>ビギナー~初級B</del>	<del>ビギナー~初級C</del>	<del>ビギナー~初級D</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A	初中級~上級	初中級~中級B	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1,540円)

ただし、10回受講完了された方のみ可能です。2階健康づくりゾーンで受付が必要です。1回参加証をお渡しいたします。

振り替えルールの確認		※消化回:○数字	未消化回(自己都合):×	雨天都合:△	
		<第2期>	<第3期>	<第4期>	次年度<第1期>
	<b>Aさん</b> 参加は第3期のみ	参加なし	①②×④⑤ ⑥⑦⑧×⑩ 参加回数:8回	※振り替え不可	※振り替え不可
	<b>Bさん</b> 参加は第3期、第4期	参加なし	①②×④⑤ ⑥×⑧⑨⑩ 参加回数:8回	③・⑦	※第3期未消化分の振り替えは次年度第1期では不可
	<b>Cさん</b> 参加は第2期、第4期	①×③④⑤ ⑥⑦×⑨⑩ 参加回数:8回	※第3期での振り替え不可	②・⑧	※振り替え不可
	<b>Dさん</b> 参加は【通年】	①②③④⑤ ⑥⑦⑧×× 参加回数:8回	①②③④⑤ ⑥⑦⑧⑨⑩ 参加回数:10回	①②③④⑤ ⑥⑦⑧⑨⑩	⑨・⑩
雨天中止によりテニス教室の開催が10回に満たなかった場合(予備日含む)		①△③△△⑥ ⑦⑧⑨△⑩⑫ 参加回数:8回	※予備日を含めた12回開催中、10回の開催に満たない場合、申込の有無に関わらず未消化分の振り替え可。 【左の例では、2回分】が「雨天中止振り替え」の対象となります。 (雨天振り替え分も有効期限は1年)		

**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。

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、急きょ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。

■ Webサイト閲覧方法

- ① 各検索エンジン(Yahoo!Japan / Google / Livedoor など)の検索ワード画面にて「岡崎げんき館」と入力。Webサイトトップページをスクロールしていくとテニス教室中止のお知らせを確認できます。
- ② 右記のQRコードを読み取っていただくこともできます。(対応可能機種のみ)



※平成26年度より 雨などで明らかに開催が困難な場合、教室開催前夜にWebサイト上に公開する場合がございます。

◆ 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。健康づくりゾーン受付:0564-21-7733)

**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。

# ～ 各教室の持ち物・注意点 ～

## 親子体操・親子ヨガ・ベビーマッサージ ご参加の皆様へ

持ち物

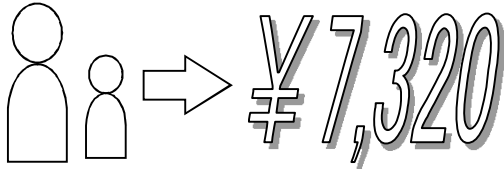
- 親子体操:教室カード・運動のできる服装・室内シューズ(お子様は自由)・飲み物・タオル
- 親子ヨガ・ベビーマッサージ:教室カード・運動のできる服装・飲み物・バスタオル

・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(1歳～3歳)であれば、お一人につき3,600円(12回教室)の追加料金を

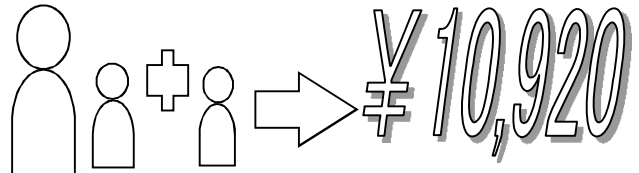
お支払い頂ければ参加可能とさせていただきます。(双子のお子様や、1歳と3歳の兄弟の方など)

### 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

※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、ベリーダンス、いきいきカラダ健康体操の教室では、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)



- 教室ご参加の方は教室の前後の時間、トレーニングジム・プールの一般利用が可能です。(ご入金された教室以外へのご参加には、別途料金が必要です。)教室開始2時間前から、教室終了時まで受付された方に限ります。

利用の際は … トレーニングジム⇒ 運動の出来る服装・室内シューズ、  
プール⇒ 水着・水泳用キャップが必要です。

- 1階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。

# 幼児・ジュニアスイミング 教室要項

級	進級基準		幼水	幼初	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、口から息をすって、ブクブクバグができています	■				
トビウオ	板付きけのび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呼吸付き板キック	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ノープレスクロール	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					■

始めに

◆上限クラスも決めさせて頂いてますが、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いたします。

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、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が、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いただく事がありますので予めご了承ください。

更衣室

◆赤いカーペット手前でくつを脱いでください。

◆階段横の下駄箱に靴を置いてください。

**(靴の履き間違いが頻発しております。必ず靴に氏名を記入してください。)**

◆更衣室は教室利用エリアを使用してください。(一般利用エリアは使用しないでください)

※教室利用エリアは正面の扉を入れてすぐのスペースになります。

(幼児教室)

●着替えが終わりましたら荷物は保護者の方がお持ちいただきますようお願いいたします。

(ジュニア教室)

●着替えが終わりましたら荷物を持ってプールサイド3階デッキのこども教室専用ロッカーに荷物をおきます。(プール入口のシャワーの下は通らないようにしてください。)

※更衣室のシャワー・ヘアドライヤー・脱水機は、混雑を避けるために幼児・ジュニア教室受講者の利用は控えください。教室終了時に全体でシャワー・採暖室(Jrのみ)で乾燥の時間を設けております。

※初回は全体説明がありますので、5分前に2階受付『見学コーナー』に受講者全員集合してください。

2階受付にて15分前より黄色の箱をだします。受講カードを入れ、入場してください。

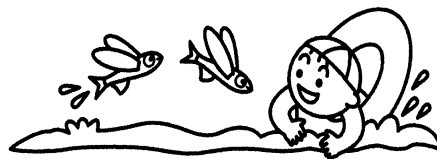
また、受講カード提出前に、更衣室へ入るのはおやめください。

☆幼児教室☆

- ①保護者の方がプール入口のシャワーまで送ってください。(床が濡れていますのでご注意ください。)
- ②時間になるまで、幼児用プールで、水遊びをします。
- ③出席確認をし、練習開始します。
- ④45～50分を目安に終了します。プール入口のシャワーまでお迎えに来てください。
- ⑤着替えまで終了したら、各自教室カードをお持ち帰りください。

☆ジュニア教室☆

- ①着替えた子からクラス関係なくプールサイド窓側で座って待機してください。
- ②時間になったら体操をします。
- ③出席確認をし、練習します。
- ④レッスン終了の挨拶は、採暖室にて全員で行い、解散します。
- ⑤着替えまで終了したら、各自教室カードをお持ち帰りください。



教室の流れ

レッスンの進め方

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

- げんき館の教室は、練習・テストを休まれても振替え及び、返金はできません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・積雪などの悪天候でも、教室は予定通り開催いたします。

◆テスト結果について

- 6回目のテストは、終了時合格者のみ『カード』にてお伝えいたします。
- 11回目のテストは、終了時にテスト受講者全員に口頭にて合否結果をお伝えします。『修了証』は12回目(最終回)に受講者全員にお渡しいたします。

見学場所

- ◆見学場所は2ヵ所あります。
- 2階受付の『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階自動扉を出て外の階段で3階へ上がってください。)
- ※更衣室横の階段はご利用できません。

火～金	14:45～19:15	3階開放時間は左表の通りです。 お子様の教室時間以外は3階で見学できません。
土	12:45～18:15	

◆注意事項

- 食事、おやつはご遠慮ください。
- 飲料については、ふたの出来る、倒れてもこぼれないペットボトルか水筒などであれば可能です。
- お子様を走り回らせないようにしてください。
- 写真・ビデオの撮影や双眼鏡の利用は堅くお断りいたします。

キャップ  
ワッペン



- ◆指定のキャップ(2階受付にて¥510で販売しております。)
- 男の子:青色(M・L)      •女の子:ピンク色(M・L)
- ※返品・交換出来ませんので、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。)
- クラス分けの為、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ましょう。
- 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。予めご了承ください。
- 危険なことや練習を妨害したりした場合、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頂いたのちに改善が見られない場合、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とれますよう、利用者登録時(利用者カード発行時)からお電話番号等に変更がある方は、1F総合受付にて変更手続きをお願いいたします。


# ～ ゆあさ流！げんき塾 要項 ～

岡崎市保健所主催の「ゆあさ流！げんき塾」。この教室は、中京大学【湯浅 景元教授】が監修した気軽に取り組むことの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のかわからない！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	アクアビクス	曜日 / 時間	月曜日 13時～14時	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、栄養士の講話が入ります。



## ▼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 13時～14時	場所	スタジオ
-----	---------------	---------	-------------	----	------

○持ち物/ 運動のできる服・室内シューズ・飲み物(ペットボトルなど蓋の付いている容器)・タオル  
**○教室参加前に血圧測定を毎回行います。30分前から2階受付前にて測定してください。**  
**○初回と11回目は『効果測定』を行なうため、12:30～となります。時間厳守でお集まりください。**  
 ※1 登録時に必要な体力測定を、教室参加する前に必ず受けておいてください。  
 ※2 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。  
 ○初回と12回目に、保健師による講話が入ります。(日程等、変更する場合があります)  
 ○12回の教室内に一回、栄養士の講話が入ります。



教室名	NOSS (Nihon Odori Sports Science)	曜日 / 時間	金曜日 13時～14時	場所	スタジオ
-----	--------------------------------------	---------	-------------	----	------


○持ち物/ 運動のできる服・飲み物(ペットボトルなど蓋の付いている容器)・タオル・靴下(足袋)  
**○教室参加前に血圧測定を毎回行います。30分前から2階受付前にて測定してください。**  
**○初回と11回目は『効果測定』を行ないます。この日はNOSSのレッスンはありません。**  
 ※人数により開始時間が30分早くなる場合があります。その場合は事前に連絡いたします。  
 ※1 登録時に必要な体力測定を、教室参加する前に必ず受けておいてください。  
 ※2 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。  
 ○12回の教室内に一回、栄養士の講話が入ります。



## ▼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時～14時30分	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)  
**○初回は、1階多目的室(図書コーナー裏)にて行います。**  
 ○雨天時は、1階多目的室(図書コーナー裏)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)  
 ③ 教室前後にその他施設(ジム・プール・リラクゼーションルーム)を利用していただけます。  
 ※その際は、教室受講カードを2階受付にてご提示ください  
 ○12回の教室内に一回、栄養士の講話が入ります。



**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。