



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

ご注意

10/15(日)は秋のげんきまつりのため、一般利用はできません。



げんき館でスポーツを始めてみませんか!

平成29年度 第3期 (10~12月) 教室のお申し込み開始!

8/15(火) 消印有効

げんき館の教室申し込みの流れ

1 利用者登録

- 1階総合受付にて利用者カード発行
- 問診 健康度評価
- 体組成測定 体脂肪率、筋肉量、基礎代謝などの測定
- 体力測定
 - 利用者カードをお持ちでない方は、1F総合受付にてカードを取得し、利用者番号を記入してからお申込みください。
 - ※小学生以下のお子様は保護者の同意が必要です。
 - 教室受講者は、開始日までに②問診チェック ③体組成測定 ④体力測定(予約制)までをお済ませください。(中学生以上対象)

2 ハガキの記入

往信用表 返信用裏 返信用表 往信用裏

往復はがき 62 44400114

宛先 岡崎げんき館 教室係

〒444-0011 岡崎市若宮町二丁目一番地一

郵便料金が62円になりました。

※この面は記入しないでください

返信用表 62

参加者ご本人の郵便番号・ご住所・参加者ご本人の氏名を記入してください。(親子の場合は連名にて記入)

①曜日・時間・教室名 教室名の後のA~Gなどのアルファベットもご記入ください
②利用者番号
③氏名(フリガナ)
④年齢(学年)
⑤性別
⑥郵便番号・住所
⑦自宅電話番号(携帯電話のみ記入不要)
⑧携帯電話番号
⑨当館進級基準(裏面参照)(幼児・ジュニアスイミングのみ) ※⑨は初めての方・連続2期以上参加のなかつた方は記入不要

3 お申し込みの手順

第3期(10~12月)教室申込みスケジュール

- 1次募集 8月**
- 7/16~8/15 往復はがきを投函または提出
 - 8/16~25 返送準備期間
 - 8/26 はがき返送開始予定
 - はがき到着後~9/10 入金期間
- 往復はがきでのお申込みは8/15(火)消印有効です。期間外のものは無効となります。
●往復はがきは、郵送または直接げんき館までお持ち下さい。
●当選後、9/10(日)までに入金ができない場合は、入金期間の9/10(日)までにご連絡ください。
●連絡なく、未入金の場合は無効とさせていただきます。
●当選はがきの譲渡は、家族内であっても原則としてできません。
●返送開始予定日から1週間経過してもはがきが届かない場合はご連絡ください。
- 2次募集 9月**
- 9/11~16 繰上当選の連絡・繰上当選者入金期間
 - 9/17 教室空き状況発表(館内掲示・HP掲載)
 - 9/18~30 9:00~先着順2次募集期間
- キャンセルが出た際は、落選者の中より抽選し、繰り上がり当選の電話連絡を9/11(月)より随時行います。
●申込み状況(空きのある教室)は、9/17(日)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、9/18(月)9:00から先着順にて受付を行います(2次募集)。
●2次募集の受付は、健康づくりゾーン2F受付にて行いますが、9/18(月)9:00先着順受付開始の混雑時は、1F大型モニター前にて行います。なお、臨時受付でのお申込みは、お1人様につき2コマまでとさせていただきます(家族・友人間わず2コマまで可)。
●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。教室開講前日、やむをえ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、教室参加枠確保、及びカード発行手数料として、キャンセル料500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、やむを得ず教室開催が中止となる場合がございます。

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A 9:15~10:45	ビギナー~初級B 9:15~10:45	ビギナー~初級C 9:15~10:45	ビギナー~初級D 9:15~10:45	ジュニアA 9:15~10:45	ジュニアC 9:15~10:45
10:00						
11:00	中級~上級 11:00~12:30	初中級~中級A 11:00~12:30	初中級~上級 11:00~12:30	初中級~中級B 11:00~12:30	一般A 11:00~12:30	一般C 11:00~12:30
12:00						
13:00					一般B 13:15~14:45	一般D 13:15~14:45
14:00						
15:00					ジュニアB 15:00~16:30	
16:00						
17:00						

テニススクール 第3期(10~12月)カレンダー

2017.10							11							12							
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
						1			1	2	3	4	5						1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	
30	31																				

●は教室お休みです。●は予備日です。●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 ●振替の際は当日直接コートへお越しください。(予約不要)
●教室参加日はプール・トレーニングジム・シャワーも使用可能です。
※10/15は、秋のげんきまつり開催のため、教室・一般利用等を休止いたします。

テニス教室

教室名	曜日	対象者	定員	内容	料金
ビギナー~初級クラス(A~D)	火~金	高校生以上	10名(休のみ20名)	テニスを初めて習う方、体力に自信のない方、ストロークが上手く続かない方(ビギナー)、簡単なラリーができる方、サーブやボレーが苦手な方、自己流でフォームが不安定な方(初級)におすすめのクラスです。	10回 15,400円
初中級~中級クラス(A~B)	水・金	高校生以上	10名	岡崎げんき館の初級クラスを連続3期以上受講され、そろそろ試合デビューを考えている方、もしくは同等レベルの方におすすめのクラスです。	10回 15,400円
中級~上級クラス	火	高校生以上	10名	試合に出てみようと思っている方、一連のショットが打てる様になった方(中級)、試合で勝たたい方、もっとレベルの高い試合にチャレンジしたい方(上級)におすすめのクラスです。	10回 15,400円
初中級~上級クラス	木	高校生以上	20名	初級クラスを連続3期以上受講され、試合デビューを考えている方~上級者を対象としたクラスです。	10回 15,400円
ジュニアクラス(A~C)	土・日	小・中学生	35名	小・中学生を対象としたクラスです。初心者から経験者までインストラクターが丁寧に指導します。※ジュニア教室参加の方も、大人用テニスラケット(2アインチ以上)をご用意ください。	10回 15,400円
一般クラス(A~D)	土・日	高校生以上	25名	週末(土曜日・日曜日)にテニスを楽しみたい一般の方を対象としたクラスです。初心者から経験者までインストラクターが丁寧に指導します。	10回 15,400円

※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。

「体組成測定」1年更新のお知らせ

ご自身の健康状態や運動の成果を把握していただくため、体組成測定を1年に1度行なっています。【無料】2F健康づくりゾーンスタッフまでお声がけください。

7/28(金)・29(土) 夏のげんきまつりを開催します!

※当日はげんきまつりのため、駐車場が大変混雑します。公共交通機関や徒歩での来館にご協力をお願いします。

7/28(金) 10:00~13:00 親子クッキング【会場】調理実習室

7/29(土) 10時~11時~ 子ども育成ゾーンの夏まつり(1人100円・予約制) 子どもゲームコーナー(1回50円)【会場】屋外健康広場 屋台(ジュース・みたらしだんご等の販売) 和太鼓演奏 盆踊り【会場】屋外 駐車場

18:15~18:45 和太鼓演奏

19:00~20:45 盆踊り【会場】屋外 駐車場

10/15(日) 秋のげんきまつり

※当日はプール・トレーニングジム等の一般利用を休止いたします。 ※当日はげんきまつりのため、駐車場が大変混雑します。公共交通機関や徒歩での来館にご協力をお願いします。

9:00~12:00 朝市【おがさき農産会】おがさきファーマーズマーケット

9:00~12:00 保健所等ブース展示(クイズ等)

9:00~12:00(予定) テニスコーチによる1Dayレッスン(内容未定)

10:00~12:00(予定) アクアチューブで水の上を歩いてみよう!

15:00~19:00 第23回げんき館カップフットサル大会

健康サービスステーションからのお知らせ

- スムージー5種 1杯380円
 - フルーツドリンク8種 1杯320円
- 7月31日まで各種20円引き!**

★愛知学泉大学・愛知学泉短期大学★公開講座のご案内

日時	講座名
7月22日(土) 13:30~15:00	かわいいアクセサリをつくらう!
8月19日(土) 10:30~12:00	コリントゲームを作ってあそぼう!
8月24日(木) 1部10:30~12:00 2部13:30~15:00	「味の足し算、和風プリンをつくらう!」
9月9日(土) 10:30~12:00	手作りタンプリン! ワン・ツー・リズム♪
10月7日(土) 10:00~11:30	親子でおやつ作り-秋のお菓子-

※申込受付:各講座開講日の2ヶ月前より先着順にて受付開始。
※お申込方法や参加費、内容等の詳細につきましては、HPや館内掲示、パンフレット「げんき館プロジェクト」をご覧ください。
【お問合せ先】愛知学泉短期大学:TEL0564-34-1212

子ども育成ゾーンからのお知らせ

- 「一時託児のご案内」
げんき館をご利用のお客様のお子様を対象とした、一時託児(有料)を、9~17時の間(最大3時間まで)、子ども育成ゾーンにて行っております。ご利用には事前登録と予約が必要となります。
- 「病後期一時託児のご案内」
市内に住所を有する、生後6ヶ月~小学3年生までの児童で、病後回復期にあり、保護者が就労等の理由で家庭での育児が困難な場合の託児も受付しています。詳しくは、子ども育成ゾーン(0564-65-3800)までお問合せください。
- 「子育て相談のご案内」
子育てについての悩みや相談がありましたら、子ども育成ゾーンのスタッフまで、お気軽にお声掛けください。 ※なお、電話相談も行っておりますので、ぜひご利用ください。
【日時】月曜日~土曜日 9:00~17:00(休館日を除く)
【お問合せ先】子ども育成ゾーン受付
TEL0564-65-3800

名古屋 GRAMPUS 名古屋グランプス 岡崎サッカースクール

お問い合わせは TEL 0561-36-4455まで (火~金 10:00~18:00受付 ※土・日・月・祝日を除く)
FAX 0561-36-4456
URL http://nagoya-grampus.jp/

アルバイトスタッフ募集! 2F健康づくりゾーンスタッフ、図書室スタッフ、総合受付スタッフ、プール教室インストラクター、保健所窓口スタッフ、子ども育成ゾーンスタッフを募集しております。詳細は館内掲示やホームページをご覧ください。

TEL 0564-21-7733 FAX 0564-21-7738

ホームページをご覧ください▶ http://www.okazakigenkikan.jp/ げんき館 検索

- (アクセス)
- まちなぎをご利用の方..... 中岡崎~市役所~岡崎げんき館を結ぶ「まちなぎ」東山ルートが30分間隔で運行されています。バス停は岡崎げんき館の敷地内に設置されていますのでぜひご利用ください。
 - 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) ※満車時は市役所立休車場をご利用ください。(21:00閉鎖、日・祝日お休みです。)
- 〒444-0014 岡崎市若宮町二丁目1番地1
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) ※年末年始(12/29~1/3)は全館休館いたします。

Tel 0564-21-1230(代) Fax 0564-21-1278(代)



地球温暖化防止 We can Eco 植林をしています。

ご注意 10/15(日)は秋のげんきまつりのため、一般利用はできません。

第3期(10~12月)教室大募集!!

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	泳力	100m	200m	300m	400m	500m
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、フ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秒以上できている						
イルカ	けのび5m	力を抜いたけのびが5m以上できている						
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以上できる						
15	面キック7m	衣にも持たないで、けのび姿勢のバタ足が7m以上できる						
14	12.5m呼吸付き板キック	ビート板を持って、1、2、3、バツ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以上できる						
12	10mノープレスクロール	息継ぎなしでスクロールが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						

幼水=幼児スイミング水慣れ
幼初=幼児スイミング初級
Jr初=ジュニアスイミング初級
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、初回到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。
(2015年第2期教室より改定)

教室プログラム[スタジオ/プール/ゆあさ流!げんき塾]

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	健康回復	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00															
9:30	ZUMBA A 9:15~10:15		ルーシーダットン 9:15~10:15												
10:00		ワンポイント 10:00~10:30		アクアエクササイズA 10:00~11:00	エアロピクスA 10:00~11:00			健康体操 9:45~10:45		親子体操B 10:00~11:00					
10:30	※ベビー マッサージ 10:30~11:30	ワンポイント 10:30~11:30	ヨガ教室C 10:30~11:30												
11:00		体験ウォーキング1 11:30~12:00													
11:30				水中ウォーキングA 11:30~12:30	ヨガ&ピラティスB 11:30~12:30	シニアスイミングA 11:15~12:15									
12:00	親子体操A 11:45~12:45														
12:30			フィットネスフラ 12:00~13:00												
13:00															
13:30	らくらくヨガA 13:00~14:00	アクアピクス 13:00~14:00		レディーススイミングA 13:00~14:00	フィットネスフラB 12:45~13:45	アクアエクササイズB 13:00~14:00	シェイプ&ボディメイク教室 13:00~14:00	初心者スイミングB 12:45~13:45	NOSS 13:00~14:00	ルディックウォーキング 13:00~14:00					
14:00															
14:30	ヨガ教室A 14:15~15:15	体験ウォーキング2 14:30~15:00		ヨガ&ピラティスA 14:30~15:30											
15:00				幼児スイミング水慣れA 15:00~16:00	いきいきカラダ改善体操 15:15~16:15	幼児スイミング水慣れB 15:00~16:00									
15:30				幼児スイミング初級A 16:00~17:00	キッズダンス入門 16:30~17:30	幼児スイミング水慣れC 16:00~17:00									
16:00				ジュニアスイミング初級A 17:00~18:00		ジュニアスイミング初級B 17:00~18:00									
16:30	NEW キッズダンス経験者 16:30~17:30			ジュニアスイミング中級A 18:00~19:00		ジュニアスイミング中級B 18:00~19:00									
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	ボクシングエクササイズA 19:30~20:00	ワンポイント 19:30~20:00		ピラティスA 19:00~20:00	成人スイミングA 19:00~20:00	ZUMBA C 19:00~20:00	水中ウォーキングB 19:00~20:00	ベリーダンスA 19:00~20:00							
20:00															
20:30	ヨガ教室B 20:10~21:10			フラダンス 20:10~21:10		ヨガ教室D 20:10~21:10	初心者スイミングA 20:00~21:00	エアロピクスB 20:10~21:10	アクアエクササイズC 20:00~21:00	ヨガ教室F 20:10~21:10					
21:00															
21:30															

※月曜日開催の教室は、休館日の関係上、期ごとに回数変動します。今期は10回開催となります。(申込料金は6,100円です)
※障がい者教室「水で遊ぼう」は10/7、21、11/4、11、12/2、16に開催します。(6回、4,920円)
※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。お申込みの往復はがきにはアルファベットまで含めて記入してください。

スタジオ/プール/ゆあさ流!げんき塾

第3期(10~12月)カレンダー

●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)
※10/15は、秋のげんきまつり開催のため、教室・一般利用等を休止いたします。

2017	月	火	水	木	金	土	日
10	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					

2017	月	火	水	木	金	土	日
11	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			

2017	月	火	水	木	金	土	日
12	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

2017	月	火	水	木	金	土	日
12	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、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
レディーススイミング(A・B)	火・土	中学生以上の女性	30名	★	女性限定クラス。初心者から上級者まで、水泳の技術取得やレベルUPを目指す方向けの教室です。	12回 7,320円
成人スイミング(A・B)	火・金	中学生以上	20名	★★	初心者から上級者まで、水泳の技術取得やレベルアップを目指す方向けの教室です。	12回 7,320円
成人スイミングプラス	土	中学生以上	30名	★★	四泳法と個人メドレーの泳法、及びターンの習得を指導する教室です。	12回 7,320円
シニアスイミング(A・B)	水・金	50才以上	35名	★	シニア層の泳げない方も、楽しく泳げるようになるコースです。個人の泳力に合わせて指導します。	12回 7,320円
初心者スイミング(A・B)	水・木	中学生以上	30名	★	水が苦手な泳ぎたいことのない方、健康増進を目指す方を対象に、水泳の初歩から順に指導します。	12回 7,320円
水中ウォーキング(A~C)	火・水	中学生以上	45名	★	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、体力UPを目指します。	12回 7,320円
らくらく水中ウォーキング	水	中学生以上	30名	★	初めての方、膝や腰に不安のある方も大丈夫!水の浮力を利用して歩く教室です。	12回 7,320円
アクアエクササイズ(A~C)	火・水	中学生以上	30名	★★	音楽に合わせて水中でリズムカルにエアロピクスを行います。水の浮力・抵抗を利用して、スリムな体づくりを目指しましょう。	12回 7,320円
アクア&ウォーキング	木	中学生以上	30名	★	水中ウォーキングとアクアエクササイズを30分ずつ行う教室です。	12回 7,320円
水で遊ぼう	土	知的障がい者(小学生)	10名	★	水慣れを中心に、それぞれの障がいに応じて指導します。	6回 4,920円

※障がい者教室「水で遊ぼう」の詳細につきましては、ホームページをご参照ください。

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をお選びいただけます。

クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
ステップ	水	中学生以上	35名	★★	ステップ台を使ってリズムにあ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、シェイプアップ効果バツグンです。	12回 7,320円
エアロピクス(A・B)	水・木	中学生以上	35名	★	エアロピ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 7,320円
ZUMBA(ズンバ)(A・B・C)	月・火・水	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。シブシブ楽しくシェイプアップしましょう。	[月]10回6,100円 [水・火]12回7,320円
ボクシングエクササイズ(A・B)	月・土	中学生以上	35名	★★	ボクシングの動きを取り入れて、エクササイズしていきます。バチを打つことで、二の腕の引き締め、ウエストのシェイプアップに効果的な運動が楽しめます。脂肪を燃焼しましょう!	[月]10回6,100円 [土]12回7,320円
らくらくヨガ(A~D)	月・金・土・日	中学生以上	35名	★	呼吸法や座法など、基本的なことからスタートするため、初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。	[月]10回6,100円 [金・土・日]12回7,320円
ヨガ教室(A~F)	月・火・水・金	中学生以上	35名	★	ヨガのいろいろなポーズで、心と身体のバランスを整え、リラックスさせるクラスです。	[月]10回6,100円 [水・火]12回7,320円
親子ヨガ	木	1才以上4才未満の幼児と保護者	30組	★	育児に奮闘しているママの身体をヨガを通して整えます。親子でリフレッシュ! ※2014年1月1日~2016年9月30日生まれの方が対象	12回 7,320円
ピラティス(A・B)	火・木	中学生以上	35名	★	腹部、背部に集中し、下半身を引締め理想的なボディづくりのためのトレーニングです。	12回 7,320円
ヨガ&ピラティス(A・B)	火・水	中学生以上	35名	★	ヨガとピラティスの良い面を取り入れ、安全で効果的に鍛えられるように開発したプログラムです。	12回 7,320円
ルーシーダットン	火	中学生以上	35名	★	タイ式ヨガのクラスです。血液やリンパの流れを促進するため、足腰せや、お腹周りのシェイプアップにも効果的です。	12回 7,320円
太極拳	金	中学生以上	35名	★	中国武術の1つ「太極拳」。足腰を強化し、気の流れと血行をよくします。	12回 7,320円
3B健康体操	土	中学生以上	35名	★	中高年向けのやさしい体操です。3つの用具を使用し、ストレッチ、筋トレで体を鍛えます。	12回 7,320円
はじめての社交ダンス	日	中学生以上	35名	★	社交ダンスは初めてという方、初心者の方を対象としたクラスです。ステップの基本となる正しい姿勢と歩き方から習得し、気持ちよく踊りましょう。	12回 7,320円
キッズダンス経験者	月	小学生	35名	★	ダンスに慣れてきたお子様のためのクラスです。より複雑なステップを習得し、ダンスレベルの向上を目指します。	10回 6,100円
キッズダンス入門	水	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。たくさん仲間と音楽に合わせて体を動かすことで自然と協調性が養えます。	12回 7,320円
フィットネスフラ(A・B)	火・水	中学生以上	35名	★	フラダンスのステップを取り入れ、ゆっくりとなややかに体を動かします。基本は「歩く」ですが、重心の移動を使用しますので、無理なく強度があり、安全に行えるエクササイズです。	12回 7,320円
フラダンス	火	中学生以上	35名	★	ゆつく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楽しみください。	12回 7,320円
ベリーダンス(A・B)	木・金	中学生以上	35名	★	古来よりアラブ地方に伝わる「ベリーダンス」。「ベリー」はお腹の意味で、その名の通り腹部を中心に動きます。女性らしい美しい体のラインを作りましょう。	12回 7,320円
ヒップホップ	土	中学生以上	35名	★★	ヒップホップやR&Bの音楽に合わせてカッコよくステップを踏みます。基礎から行うので、初心者の方でも安心して受講頂けます。	12回 7,320円

子ども水泳教室

クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	対象級	料金
幼児スイミング水慣れ(A~F)	火・土	3才以上の未就学児	35名	★	水が怖いお子様から対象とした教室です。水慣れを中心にバタ足までを泳げるように練習する教室です。	カメ級~13級	12回 7,320円
幼児スイミング初級(A・B)	火・土	3才以上の未就学児	35名	★	水に慣れていて、ビート板を持って泳げるお子様を対象とした教室です。うき身~クロールなどの泳法を泳げるように練習する教室です。▲(履付けクラス/メイト/トビウオ級クラス)はありません。	イルカ級~9級	12回 7,320円
ジュニアスイミング初級(A~G)	火・土	小学生(1~6年生)	55名	★	水慣れ(初心者)~クロール息継ぎあり・背泳ぎ(各25m)までの泳法の習得を目指す教室です。	カメ級~9級	12回 7,320円
ジュニアスイミング中級(A~C)	火・木・土	小学生(1~6年生)	55名	★	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。▲(1才足のみ)のクラスはありません。	11級~7級	12回 7,320円
ジュニアスイミング上級(A~C)	水・金・土	小学生(1~6年生)	55名	★	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教室です。▲(クロール[10級以下]・背泳ぎ[9級]のクラスはありません)。	8級~1級	12回 7,320円

※げんき館の子ども水泳教室の級をお持ちの方は、申込時点で級に合った教室に申込ください。(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。

ダンス&カルチャー

クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
いきいきカラダ改善体操	水	中学生以上	35名	★	日常生活での身体の歪みやねじれを知り、簡単な運動を行いながらいきいきと動きやすいからだ作りを目指します。どなたでも気軽に参加できるクラスです。	12回 7,320円
親子体操(A・B)	月・金	1才以上4才未満の幼児と保護者	35組	★	親子でふれあって、遊びながら心と体を動かす。親子の絆を深めましょう。 ※2014年1月1日~2016年9月30日生まれの方が対象 ※親子体操に限り、お子様2名以上での申し込みも可能です。	[月]10回6,100円 [金]12回7,320円
健康体操	木	中学生以上	35名	★	身体を気持ちよく動かして、楽しく運動しながら腰痛や肩こりを予防します。	12回 7,320円
ベビーマッサージ	月	生後2か月(※)~1才未満の母子	25組	★	お母さんのマッサージと楽しめながら赤ちゃんの体を整え、親子の絆を深めながら、お母さんの産後のケアも行います。 ※2016年10月1日~2017年7月31日生まれの方が対象	6回 3,