

岡崎げんき館 2026年度 第1期スタジオ・プール教室要項

※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 □ ノルディックウォーキング

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

※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。

※『ノルディックウォーキング』は3ヶ月で合計6回の開催となります。

受講までに行うこと

| | |
|-----------------|-----------------------|
| ①問診チェック | 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。 |
| ②体組成測定(中学生以上対象) | 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。 |

利用上の注意

- ・体調が優れない場合は利用をお控えください。(例:発熱・咳・咽頭痛・味覚嗅覚異常等)(欠席に関する連絡は不要です。)
- ・場内の換気のため窓を開放する場合があります。

教室当日の流れ

- ・2階受付にて、**ご本人確認のため必ず利用者カードをご呈示ください。**
- ・ロッカーカードをお渡しいたします。**スタジオ教室はフローリング側のロッカー、プール教室は水切りマット側のロッカーをご利用ください。**

【スタジオ教室参加の方】

- ・更衣後、3階スタジオにお上がりください。

【プール教室参加の方】

- ・プールサイド手前の強制シャワーをご利用いただき、プールサイドにお集まりください。

～教室終了後～

2階受付にてロッカーカードをご返却ください。

- 教室にご参加いただいている方は、**教室時間の前後2時間以内**に限りトレーニングジム及びプールを利用することが出来ます。(利用の受付は参加している教室の開始2時間前～教室終了時まで)
小学生以下の教室前後の利用は不可とさせていただきます。
- 教室開講日のみご利用可能です。
- 一般利用案内をよくご確認の上、ご利用ください。

【お問い合わせ:岡崎げんき館2階 健康づくりゾーン受付 TEL:(0564)21-7733】

～スタジオ・プール教室の持ち物・注意点～

親子体操ご参加の皆様へ

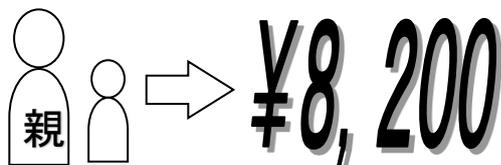
持ち物

○親子体操:利用者カード・運動のできる服装・飲み物・タオル・室内シューズ(お子様は自由)

・参加は、親子で1対1を基本とさせていただきます。

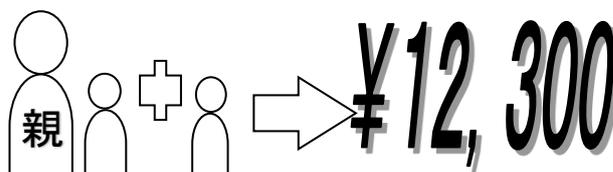
・ただし、対象年齢内のお子様であれば、お一人につき4,100円(10回教室)の追加料金をお支払い頂ければ参加可能とさせていただきます。(双子のお子様や、対象年齢内の兄弟の方など)

通常の親子1対1での参加



※10回教室の例です。

対象年齢内の兄弟や双子の兄弟で参加の場合



※10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

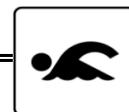
○持ち物:利用者カード・運動のできる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

※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、いきいきカラダ改善体操の教室では、室内シューズは使いません。

※ヨガマット持ち込み可(ヨガマットをお持ちでない方は、ストレッチマットを貸し出します。)

プール教室 ご参加の皆様へ

○持ち物:利用者カード・水着・水泳用キャップ・タオル・飲み物・(ゴーグルは自由)



○1階健康サービスステーション(売店)にて、トレーニングに必要な用品を販売しております。

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。

～ まめ吉 健幸塾 要項 ～

岡崎市保健所主催の「まめ吉 健幸塾」。この教室は、気軽に取り組むことが出来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 | らくらくアクア | 曜日 / 時間 | 月曜日 13:15 ~ 14:15 | 場所 | プール |
|-----|---------|---------|-------------------|----|-----|

- 持ち物/ 水着・キャップ・飲み物・ゴーグル(必要な方)
- プールエリアに入る際は、必ず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、専門職(栄養士)による講話が入ります。



▼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 12:30 ~ 14:00 | 場所 | スタジオ |
|-----|---------------|---------|-------------------|----|------|

| | | | | | |
|------|------|------|---------------------|------|---------------|
| 初回 | 2回 | 3回 | 4回~10回 | 11回 | 12回 |
| 効果測定 | 栄養講話 | 保健講話 | 準備運動 (ストレッチポール等) | 効果測定 | 結果返却/ 保健講話 |



※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。

※12:30~13:00スタジオにて血圧測定、体調チェック、講話もしくは準備運動(ストレッチポール等)を行います。

| | | | | | |
|-----|-------------|---------|-------------------|----|------|
| 教室名 | シニアリフレッシュ教室 | 曜日 / 時間 | 金曜日 13:00 ~ 14:30 | 場所 | スタジオ |
|-----|-------------|---------|-------------------|----|------|

| | | | | |
|------|------|---------------------|------|------|
| 初回 | 2回 | 3~10回 | 11回 | 12回 |
| 効果測定 | 栄養講話 | 準備運動 (ストレッチポール等) | 効果測定 | 結果返却 |

※日程が変更になる場合は
教室内でお知らせ致します。



※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。

※13:00~13:30スタジオにて血圧測定、体調チェック、講話もしくは準備運動(ストレッチポール等)を行います。

- 持ち物/ 室内シューズ・飲み物(水筒など蓋のついている容器)・タオル・運動しやすい服装
- ※初回と11回目は『効果測定』を行います。

▼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 | 月曜日 スケジュール参照 13:30~ 15:00 | 場所 | 健康回廊など |
|-----|--------------|---------|------------------------------|----|--------|

- 持ち物/ 運動しやすい服装・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(帽子等必要に応じて)・リュック等、両手の空く鞆



- 雨天時、健康回廊を使える場合は健康回廊にて行います。
- 健康回廊を使えないほどの天候の際は、1階市民活動室または多目的室にて行います。
- 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 今期の初回は1階多目的室に集合してください。
- ③ 更衣室・ロッカーは、健康回廊ロッカーを使用ください。(¥100コインロッカー・使用後返金されます)

- 6回の教室内に一回、専門職(栄養士)による講話が入ります。

利用上の注意

・咳、鼻水、倦怠感等の感冒症状がある場合はレッスンのご受講をお控え下さい。(欠席に関する連絡は不要です。)

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。

【キッズダンス】 2026年度 第1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

HIPHOP

キッズダンス入門
キッズダンス初級

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

持ち物

- ・利用者カード
- ・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

利用上の注意

- ・体調が優れない場合は利用をお控えください。(例:発熱・咳・咽頭痛・味覚嗅覚異常等)(欠席に関する連絡は不要です。)
- ・場内の換気のため窓を開放する場合があります。

教室当日の流れ

- ①2階受付にて、**ご本人確認のため必ず利用者カードをご呈示ください。**
- ②外靴は内階段の左手の下駄箱においてください。
- ③荷物はスタジオ内にお持ちください。

保護者の見学について

- ・3階スタジオのガラス越しに見学してください。(エレベーター又は外階段をご利用ください。)
- ・初回と最終回はスタジオ内で見学できます。内階段より3階へお上がりください。
※外履きを入れていただくための履物袋をご持参ください。
- ・館内での写真撮影およびビデオ撮影はご遠慮ください。

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、げんき館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

【すこやかキッズ体操】 2026年度 第1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



評価

(月)教室開催日

(木)教室開催日

| 4月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | |

| 5月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

| 6月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |

持ち物

- ・利用者カード
- ・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です)
- ・タオル

利用上の注意

- ・体調が優れない場合は利用をお控えください。(例:発熱・咳・咽頭痛・味覚嗅覚異常等)(欠席に関する連絡は不要です。)

教室当日の流れ

- ①2階受付にて、**ご本人確認のため必ず利用者カードをご呈示ください。**
- ②外靴は内階段の左手の下駄箱においてください。
- ③荷物はスタジオ内にお持ちください。

保護者の見学について

- ・3階スタジオのガラス越しに見学してください。(エレベーター又は外階段をご利用ください。)
- ・初回と最終回はスタジオ内で見学できます。内階段より3階へお上がりください。
※外履きを入れていただくための履物袋をご持参ください。
- ・館内での写真撮影およびビデオ撮影はご遠慮ください。

その他

- ・危険なことや練習を妨害した場合、教室を止めて指導する場合がございます。

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。

- ※ 欠席の場合、別日での振替はできかねます。ご了承ください。
- ※ 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 2026年度 第1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。
また初月以降の申込みは、できかねます。(2026年度第1期の場合、5/1より申込み不可)

△ 休講日 ○ 休館日

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

受講までに行うこと

| | |
|----------------|-----------------------|
| ①問診チェック ※中学生以上 | 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。 |
| ②体組成測定 ※中学生以上 | 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。 |

利用上の注意

・体調が優れない場合は利用をお控えください。(例:発熱・咳・咽頭痛・味覚嗅覚異常等)(欠席に関する連絡は不要です。)

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 ※初回はレンタル
出来ます。インストラクターと相談の
上、ご購入下さい
- ④ 帽子(熱中症対策のため)

※教室では、一般のテニスボール及びラケットに早く慣れて頂く為に、
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更衣を済ませ

テニスコートに直接集合してください

②教室カードを必ず

コーチにご呈示ください

③教室カードに日付の

押印を受けてください

※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せん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。

- 教室にご参加いただいている方は、**教室時間の前後2時間以内**に限りトレーニングジム及びプールを利用することが出来ます。(利用の受付は参加している教室の開始2時間前～教室終了時まで)
小学生以下の教室前後の利用は不可とさせていただきます。
- 教室開講日のみご利用可能です。
- 一般利用案内をよくご確認の上、ご利用ください。
- シャワーのみご利用の場合も同様のお手続きをしてください。
- ご利用の際は、受付に教室カードをお見せいただき、利用場所をお申し出ください。

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。

振り替え

☆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。

テニス教室インターネット振替予約URL・二次元コードはこちら→ <https://airrsv.net/genkitennis/calendar>



- お申込みいただいたクラス(全12回開催)の内、10回参加することが可能です。
- 自己都合の振替は期間中に5回まで可能です。下図、同じ記号(△○☆)の教室のみ、振替可能です。
- 雨天中止の場合は、『他のクラス』で振り替えることが可能です。
- お申込みは受講者本人の氏名で1名ずつ登録していただくようお願いいたします。
- 振替予約をキャンセルされる際はお手数ですが、岡崎げんき館健康づくりゾーン(0564-21-7733)までお電話ください。当日終了時間までにご連絡がない場合は、振り替えを消化したものとみなします。

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-----------|-----------------|
| 9:15~10:45 | ビギナー～初級A | ビギナー～初級B | 初級～初中級A | 初級～初中級B | ジュニア小 低学年 | ジュニア |
| 11:00~12:30 | 中級～上級A | ビギナー～初級C | ビギナー～初級D | 初中級～中級 | ビギナー～初中級 | 一般A |
| 13:15~14:45 | | | | | 中級～上級B | 一般B |
| 15:00~16:30 | | | | | ジュニア小 高学年 | |

※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1,860円)2025年度第1期より改定
ただし、10回受講完了された方のみ1回参加を申し込むことが可能です。ご注意ください。

雨天振替カード

- 期間中に3回以上の雨天中止があり、10回の参加に満たない場合は雨天振替カードをお渡します。
- 他のクラスへの振替により10回参加済みの場合は発行されません。
- 雨天振替カードの引換えは次期開催期間中(第1期分であれば第2期開催中)に2階健康づくりゾーン受付にてお手続きください。
※期間外の引き換えは無効となりますのでお気を付けください。
※教室カードを必ずお持ちください。無い場合は引換えが出来ない場合があります。
- 雨天振替カードは右記の振替消化期間内にご使用ください。
※10回コースに申込みをしていなくても使用可能ですが、振替予約は必須です。

| | |
|--------|-------------|
| 2026年度 | 振替消化期間 |
| 第1期教室 | 2027年度第1期まで |

教室カード使用例

※紛失・破損の場合、再発行手数料100円がかかりますのでお気を付けください。

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|--|
| 4/5 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 自己都合の振替 1 2 3 4 5 5/18 6/15 【自己都合に関しては今期限り有効です。】 |
| 4/5 | 4/12 | 雨 | 4/26 | 5/10 | 欠 | |
| 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 雨天振替 1 2 3 4 5 6 4/23 【雨天により開催回数が10回に満たない場合、雨天振替カードをお渡します。】 |
| 雨 | 雨 | 6/7 | 欠 | 6/21 | 雨 | |

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| 一回参加 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |

テニス教室(初級～初中級A)
 曜日・時間 火曜日・9:15~10:45
 コース 第1期 【3ヶ月10回利用】
 有効期間 2022年4月5日~6月28日
 利用者番号 _____
 お名前 _____
※教室カードのご利用は、ご本人様のみ有効です。

※全10回の受講を完了された方のみ、一回参加が可能です。
 ※受付は2F健康づくりゾーンです。
 ※雨天カード発行は次期開催期間中のみの引き換えとなります。お気をつけ下さい。

- 雨天等で教室が中断した場合、教室を45分継続できれば開催とみなします。
- 当日の教室受講人数が少人数の場合、お客様の安全面を配慮し1時間で教室を終了させていただきます。

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。
 ※岡崎げんき館ホームページをご確認いただくか、右記二次元コードを読み取ってください。
 ※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、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。



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くださいますようお願いいたします。)



岡崎げんき館 2階 健康づくりゾーン受付 Tel:0564-21-7733

幼児・キッズ・ジュニアスイミング 教室要項

はじめに

| 級 | 進級基準 | 内容 | 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秒以上できている | | | | | |
| ラッコ | ポビング5回 | リズムよく鼻から息を吐いて、口から吸って、ブクブクパッができています | | | | | |
| トビウオ | 板付けのび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 | | | | | |

◆上限クラスも決めてありますが、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します。
 例) 初級参加者 → 5回目の試験により9級合格! → 6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。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。

教室の流れ

※教室初日までに右側の二次元コードから入退場を必ずご確認ください。

☆共通☆ プール以外での水着姿の館内利用はご遠慮ください。

●靴に必ず氏名を記入し靴用の袋をご持参ください。

※靴の履き間違えにつきましては、対応できませんのでご了承ください。

●2階受付から、教室開始15分前より入場できます。

※受付は毎時00分からとなります(土曜日のみ毎時45分)。

☆幼児教室・キッズ教室☆ ※キッズは未就学児の場合

①2階更衣室で水着になりプール通路までお見送りください。 ※荷物は全て保護者の方がお持ちください。

②開始時間になるまでプールサイドで座って待ち、挨拶・体操・出席確認をして、練習をします。

③05~10分(土曜日のみ50~55分)を目安に退場します。

2階ロビーよりプール通路までお迎えに来てください。

④更衣室で着替えたら、2階ロビーからご退場ください。

☆キッズ・ジュニア教室☆ ※キッズは小学生の場合

①2階更衣室で水着になりプール通路を抜けプールサイドから3階ロッカーに荷物を入れに行きます。

②開始時間になるまでプールサイドで座って待ち、挨拶・体操・出席確認をして、練習をします。

③05~10分(土曜日のみ50~55分)を目安に終了し、各班で挨拶を行い解散します。

④更衣室で着替えたら、2階ロビーからお帰りください。



二次元コードを読み取ると
動画が再生されます



☆共通☆ **※行きも帰りも更衣室を通ります。**
 ●ロッカーは使用しないでください。
 ☆幼児教室・キッズ教室☆
 ※更衣室内の混雑を避けるため、付添は代表者1名のみ（小さなお子様は除く）としてください。
 ○更衣室は保護者様の性別に合わせてお使いください。
 ○未就学児の方は保護者様と、小学生の方は一人で着替えてください。（不安な方はスタッフまで。）
 ☆ジュニア教室☆
 ○男の子は男子更衣室、女の子は女子更衣室をお使いください。
 ※小学生は1人で着替えましょう。（不安な方はスタッフまで。）

レッスンの進め方

- げんき館の教室は、練習を休まれても振替及び、返金はできかねます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。

※台風や積雪などの悪天候でも教室は予定通り開催いたします。

先生から『進級カード』を受け取ったら…

・進級者には教室終了時に『進級カード』を手渡します。
 進級カードの裏面をご確認のうえワッペンを購入してください。

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|----|-------|------------------------|----------|
| 週 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 内容 | クラス分け練習 | 練習 | 練習 | 練習 | 中間テスト | 練習 | 練習 | 練習 | 練習 | 期末テスト | 練習 期末 欠席者 テスト | 練習 遊び |

見学場所

- ◆見学場所(2カ所) **※レッスン前に荷物などによる場所取りはご遠慮ください。**
- ・2階ロビーの『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階の更衣室横の階段をご利用ください。）
- ◆注意事項
- ・履物袋をご持参ください。
- ・食事、おやつはご遠慮ください。 ・お子様を走り回らせないようにしてください。
- ・飲料については、ふたのできるペットボトルや水筒などであれば可能です。
- ・写真、ビデオ撮影や双眼鏡の使用は固くお断りいたします。

キャップ
ワッペン

※2025年4月販売分より、ワッペンの販売価格が改訂となります。（新価格 120円）

- ◆げんき館指定のキャップ（2階受付にて¥550で販売しております。）
- ・青色（M・L・LL） ・ピンク色（M・L・LL）

※返品・交換はできませんので、ご試着をお願いしております。

- ◆ワッペン（2階受付にて¥120で販売しております。）
- ・クラス分けのため、必ず縫い付けてください。

※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てください。
- ・**健康上不安がある方は予め「健康申告書」をご提出ください。**
- ・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ので予めご了承ください。
- ・危険なことや練習を妨害した場合、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いただいたのちに、改善が見られない場合は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取れますよう利用者登録時（利用者カード発行時）から電話番号などに変更がある方は1階総合受付にて変更手続きをお願いいたします。

岡崎げんき館 2026年度 第1期子どもプール教室スケジュール

※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。



休館日



休講日



テスト

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

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 2026年度第1期 まめ吉健幸塾 ベビママハッピーYOGA

※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 教室開講日

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

4月度(4/4、4/11、4/18、4/25)

5月度(5/9、5/16、5/23、5/30)

6月度(6/6、6/13、6/20、6/27)

※月4回の教室です。継続してご参加の場合、毎月申込・入金手続きを行っていただく必要があります。

受講までに行うこと

| | |
|-----------------|-----------------------|
| ①問診チェック | 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。 |
| ②体組成測定(中学生以上対象) | 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。 |

利用上の注意

- ・体調が優れない場合は利用をお控えください。(例:発熱・咳・咽頭痛・味覚嗅覚異常等)(欠席に関する連絡は不要です。)
- ・場内の換気のため窓を開放する場合があります。

教室当日の流れ

- ・2階受付にて、**ご本人確認のため必ず利用者カードをご呈示ください。**
- ・ロッカーカードをお渡しいたします。**フローリング側のロッカーをご利用ください。**
- ・更衣後、3階スタジオにお上がりください。

【お問い合わせ:岡崎げんき館2階 健康づくりゾーン受付 TEL:(0564)21-7733】

～まめ吉健幸塾 ベビママハッピーYOGA 募集要項～

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。

●日程 毎週土曜日(9:50～10:50)

●料金 1ヶ月 2,960円

●お申込スケジュール

| | 申込み期間 | 当落発表日 | 入金期間 | 繰り上げ期間 | 二次募集期間 |
|-----|----------------|---------|-----------------|-----------------|----------|
| 4月分 | 3/1(日)～3/10(火) | 3/13(金) | 3/13(金)～3/22(日) | 3/24(火)～3/25(水) | 3/26(木)～ |
| 5月分 | 4/1(水)～4/10(金) | 4/13(月) | 4/13(月)～4/21(火) | 4/22(水)～4/24(金) | 4/25(土)～ |
| 6月分 | 5/1(金)～5/10(日) | 5/13(水) | 5/13(水)～5/22(金) | 5/23(土)～5/24(日) | 5/26(火)～ |

岡崎げんき館の利用者カードをお持ちでない方は、事前に1階総合受付にて利用者カードの作成が必要です。(母子共に)

●定員 30組(生後3か月～1歳の誕生日までのお子様とそのお母さんが対象)

※首がすわった状態からひとり歩きを始めるまでのお子様を対象です。

※受講期間内で1歳を過ぎた場合のみ、その月までは受講可能です。

●支払 入金期間中に券売機にてお支払いいただきます。

●持ち物 利用者カード・運動できる服装・飲み物・バスタオル
お子様に必要な用具(オムツなど)

※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。

(3階スタジオのガラス越しからのみ見学可能です。)

～教室に関して～

教室中でもお気軽に授乳やオムツ交換をしていただいても構いません。

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。

岡崎げんき館 2026年度第1期 まめ吉健幸塾 託児付き産後ママリフレッシュ教室

※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 教室開講日

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

4月度(4/3、4/10、4/17、4/24)

5月度(5/8、5/15、5/22、5/29)

6月度(6/5、6/12、6/19、6/26)

※月4回の教室になります。継続してご参加希望の場合、毎月申込・入金手続きを行っていただく必要がございます。

受講までに行うこと

| | |
|-----------------|-----------------------|
| ①問診チェック | 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。 |
| ②体組成測定(中学生以上対象) | 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。 |

利用上の注意

- ・体調が優れない場合は利用をお控えください。(例:発熱・咳・咽頭痛・味覚嗅覚異常等)(欠席に関する連絡は不要です。)
- ・場内の換気のため窓を開放する場合があります。

教室当日の流れ

- ・託児受付は10:15から可能です。お迎えは11:45までにお済ませください。(館内1階子ども育成ゾーン)
- ・2階受付にて、ご本人確認のため必ず利用者カードをご呈示ください。
- ・ロッカーカードをお渡しいたします。フローリング側のロッカーをご利用ください。
- ・更衣後、3階スタジオにお入りください。

持ち物

利用者カード・運動できる服装・飲み物(室内シューズは不要)
託児利用に必要なお持物は、子ども育成ゾーンにてご案内いたします。

※ご不明な点は、お手数ですが「岡崎げんき館2階 健康づくりゾーン受付」TEL:(0564)21-7733までお問合せください。

まめ吉健幸塾 託児付き産後ママリフレッシュ教室 募集要項

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。

- 日程 毎週金曜日(10:30~11:30)
- 料金 1ヶ月 5,400円(託児室の料金込み)
- お申込スケジュール

| | 申込み期間 | 当落発表日 | 入金期間 | 繰り上げ期間 | 二次募集期間 |
|-----|----------------|---------|-----------------|-----------------|----------|
| 4月分 | 3/1(日)~3/10(火) | 3/13(金) | 3/13(金)~3/22(日) | 3/24(火)~3/25(水) | 3/26(木)~ |
| 5月分 | 4/1(水)~4/10(金) | 4/13(月) | 4/13(月)~4/21(火) | 4/22(水)~4/24(金) | 4/25(土)~ |
| 6月分 | 5/1(金)~5/10(日) | 5/13(水) | 5/13(水)~5/22(金) | 5/23(土)~5/24(日) | 5/26(火)~ |

お申込み時点では岡崎げんき館利用者登録は必要ありません。受講決定後、総合受付にて利用者登録が必要です。

※受講決定後、1階子ども育成ゾーンにて託児利用登録が必要となります。

- 定員 10組(生後2か月~1歳の誕生日までのお子様とそのお母さんが対象)
- 支払 入金期間中に健康づくりゾーン券売機にてお支払いいただきます。
- 持ち物 利用者カード・運動できる服装・飲み物

○託児利用に必要なお持物は、子ども育成ゾーンにてご案内いたします。

※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。

(3階スタジオのガラス越しからのみ見学可能です。)

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。

岡崎げんき館 2026年度第1期 月謝制パワーヨガ

※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



教室開講日

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

※月謝制の教室になります。毎月申込・入金手続きを行っていただく必要がございます。

受講までに行うこと

- ①問診チェック 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。
- ②体組成測定(中学生以上対象) 2階健康づくりゾーンにて随時測定可能です。

利用上の注意

- ・体調が優れない場合は利用をお控えください。(例:発熱・咳・咽頭痛・味覚嗅覚異常等)(欠席に関する連絡は不要です。)
- ・場内の換気のため窓を開放する場合があります。

教室当日の流れ

- ・2階受付にて、**ご本人確認のため必ず利用者カードをご呈示ください。**
- ・ロッカーカードをお渡しいたします。**フローリング側のロッカーをご利用ください。**
- ・更衣後、3階スタジオにお上がりください。
- ～教室終了後～
- 2階受付にてロッカーカードをご返却ください。

【お問い合わせ:岡崎げんき館2階 健康づくりゾーン受付 TEL:(0564)21-7733】

～ 月謝制パワーヨガ 募集要項 ～

きめ細やかな指導が特長の少人数制のクラスです。

日常生活に生きる深い呼吸、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。

- 日程 毎週火曜日(15:50～16:50)
- 料金 月謝継続制 1ヶ月 6,400円
- 申込 開催月の1週目に先着順にてお申込み
- 定員 15名(中学生以上)
- 支払 開催月の1週目に券売機にてお支払いいただきます。

持ち物

○利用者カード・運動できる服装・飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)

※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。

(3階スタジオのガラス越しからのみ見学可能です。)

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。