

平成23年度第1期

レッスンNo. _____

Kai・遊・パーク 各種フィットネス教室参加者募集!!

募集期間:平成23年3月1日(火)~8日(火)

※3月7日(月)は休館日のため窓口での受付はいたしません。※郵送の場合は8日(火)当日消印有効です。

・4月から9月まで開催する、事前申込型レッスン(参加者と期間が決まったレッスン・各60分)の参加者を募集します。
 ・申込者多数により定員を超えた場合は抽選となります。お友達同士やご家族での考慮は出来ませんので、予めご了承ください。

○申込方法 次のいずれかの方法でお申込みください。
 (お電話とメールでの申込受付は致しません。ご了承ください。)

- ① Kai・遊・パーク受付窓口 ② FAX 055(276)0089
 - ③ 郵送 〒400-0117 甲斐市西八幡1896-2 Kai・遊・パークレッスン参加者募集宛
- ※②と③による申し込みの場合は、以下の必須事項を明記してください。
 (申し込みの必須事項):氏名(ふりがな明記)・〒・住所・電話番号・希望レッスン名

レッスン名	No.	曜日	開催時間	レッスン内容	難易度
かんたんダンベルトレーニング	1	火	午後1時00分~	ダンベルを使用した運動で筋肉を活性化させ筋肉を若返りさせるレッスンです。かんたんな有酸素運動やストレッチも行うので、脂肪燃焼や健康増進に効果的です。	☆
シェイプアップウォーキングエクササイズ	2	水	午前10時30分~	歩くことを中心とした音楽に合わせたシンプルな動きの有酸素運動で脂肪を燃焼します。足元が不安な人でも安心してしなやかな筋肉づくりを行います。	☆~☆☆
ダイエットエアロビクス	3	木	午前11時00分~	フィットネスの代表的なエクササイズ。軽快なリズムによって全身運動を行い、心肺機能を高めます。スレンダーなボディを求めらるならこの教室が効果的です。	☆☆
カラダづくり教室	4	木	午後2時15分~	低下していく足腰の筋力やバランス感覚、反射神経等を衰えさせないための運動やレクリエーションを交えた楽しいレッスンです。	☆
ピラティス	5	火	午前10時30分~	身体の内側にある筋肉を鍛え、基礎代謝をアップさせる効果があります。呼吸法によってリラックス効果もある究極のエクササイズです。	☆
	6	木	午後1時00分~		
リラックスヨガ①	7	金	午前10時30分~	正しい呼吸法による有酸素運動で脂肪を燃焼させるとともに、身体の歪みを改善し、バランスを整える効果があります。	☆
リラックスヨガ②	8	金	午前11時45分~		
初心者アクアウォーキング	9	火	午前11時00分~	音楽に合わせて水中でウォーキングや軽運動を行います。足腰の筋肉を無理なく鍛えるのに効果的なレッスンです。	☆
女性のためのアクアエクササイズ	10	水	午前10時45分~	軽快な音楽に合わせて行うアクアエクササイズは、陸上での運動の約3倍の運動量。水に顔をつけないので泳げない人でも安心です。	☆~☆☆
女性のための水泳教室(初級)	11	火	午後1時00分~	息継ぎはできないけれどバタ足はできるといった女性を対象にしたレッスンです。基本動作を習得しながら、クロールを中心に25m泳ぐことを目標にします。	☆~☆☆
	12	水	午後2時00分~		
	13	金	午後2時00分~		
女性のための水泳教室(中級)	14	水	午後2時00分~	クロールで25m以上泳げる女性を対象としたレッスンです。4泳法の技術を習得します。目標は1泳法以上50m泳げるようになることです。	☆☆
	15	金	午後1時00分~		

※女性のための水泳教室については、参加者の泳力によってクラスの変更をお願いする場合があります。

(開催期間:平成23年4月12日~9月16日)

Kai・遊・パーク 平成23年度 第1期(4月~9月)事前申込型レッスン参加申込書

受付期間 3月1日(火)~8日(火) ※受付にご提出ください

ふりがな	☆確認事項	
氏名	(〒 -)	○参加料:施設利用料 初回に回数券(11枚綴り)、得トク利用券(50回分~)、年間利用券(1年間)のいずれかをご購入いただきます。尚、現在いずれかをご購入いただいているお客さまにつきましては、ひき続きご利用いただけます。 ○1レッスンにつき、4月~9月までの参加料(保険料・受講料)2,000円です。※申込者多数により定員を超えた場合は抽選となります。 ○複数レッスンの当選の場合、参加料が異なります。 ○「第1・2希望」の受付はいたしません。抽選となった場合には当選者からの譲り合い、交換は出来ませんのでご了承ください。
住所	()	
電話番号	()	

切り取り

希望レッスンNo.に○をしてください	種別	曜日	開催時間	No.	レッスン名	難易度
	スタジオリッスン		火	午後1時00分~	1	かんたんダンベルトレーニング
水			午前10時30分~	2	シェイプアップウォーキングエクササイズ	☆~☆☆
木			午前11時00分~	3	ダイエットエアロビクス	☆☆
			午後2時15分~	4	カラダづくり教室	☆
火			午前10時30分~	5	ピラティス	☆
木			午後1時00分~	6		
金			午前10時30分~	7	リラックスヨガ①	☆
			午前11時45分~	8	リラックスヨガ②	
プーリッスン		火	午前11時00分~	9	初心者アクアウォーキング	☆
		水	午前10時45分~	10	女性のためのアクアエクササイズ	☆~☆☆
		火	午後1時00分~	11	女性のための水泳教室(初級)	☆~☆☆
			水	午後2時00分~		
		金	午後2時00分~	13	女性のための水泳教室(中級)	☆☆
		水	午後2時00分~	14		
		金	午後1時00分~	15		

□コーナーNo. _____平成23年3月 _____日 受付・受付簿記入済み