

平成26年度 第2期

☆申込用紙配布と募集開始は
8月19日(火)からとなります。

Kai・遊・パーク 事前申込型レッスンのご案内

レッスン開催期間：平成26年10月7日(火)～平成27年2月27日(金)

- 10月から来年3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・全20回)の参加者を募集します。

●申込方法● 次のいずれかの方法でお申込みください。

- 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) ・郵便番号・住所・電話番号
・希望レッスンナンバーとレッスン名(複数レッスン申込可)

※お電話とメールでの申込受付は致しません。ご了承下さい。
※8月25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月29日(金)当日消印有効です。
※FAXの場合は8月29日(金)午後9時まで受信有効です。
※当選組み合わせ等の考慮や当選権利の譲渡は出来ませんので、予めご了承下さい。

●日 程●

レッスン募集期間 平成26年 8月19日(火)～29日(金)

抽選予定日 平成26年 9月 6日(土)

結果通知郵送予定日 平成26年 9月16日(火)頃

- 申し込み者多数により定員を超えたレッスンのみ上記の日程で公開抽選を致します。
- 納入開始は、結果通知郵送後の予定です。

種別	No.	レッスン名	曜日	開催時間	レッスン内容	難易度	強度
スタジオレッスン	1	かんたんダンベルトレーニング	火	午後1時～	ダンベルを使用した簡単な有酸素運動やトレーニングとストレッチを行います。脂肪燃焼や健康増進に効果的です。	☆	★～★★
	2	シェイプアップウォーキングエクササイズ	水	午前10時30分～	音楽に合わせて、歩く事を中心とした有酸素運動のレッスンです。脂肪を燃焼し、しなやかに引き締まった身体づくりを行います。	☆～☆☆	★★
	3	ダイエットエアロビクス	木	午前10時30分～	軽快なリズムの全身運動で心肺機能を高めます。体幹を鍛え姿勢を改善しダイエットに繋がります。このレッスンでスレンダーなボディを目指しましょう。	☆～☆☆	★～★★
	4	カラダづくり教室		午後2時15分～	足腰の筋力やバランス感覚、反射神経等を衰えさせない運動や、レクリエーションを交えた楽しいレッスンです。簡単な有酸素運動も行います。	☆	★～★★
	5	ピラティス	火	午前10時30分～	身体の歪みを改善しバランスを整える効果があります。呼吸法によって姿勢やバランスを整え体の内側から鍛えられます。	☆	★
	6		木	午後1時～			
	7	リラックスヨガ①	金	午前10時30分～	呼吸法とアーサナ(ポーズ)により心と体をほくし内側の機能を活性化させます。日常を離れ、自己を見つめリラックスできます。	☆	★
	8	リラックスヨガ②	金	午前11時45分～			
プールレッスン	9	初心者アクアウォーキング	火	午前11時～	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。	☆	★
	10	女性のためのアクアエクササイズ	水	午前10時45分～	軽やかな音楽に合わせて行うアクアエクササイズは、水の特性を利用して効率良くシェイプアップすることができます。水に顔をつけないので泳げない人でも安心です。	☆～☆☆	★～★★
	11		木	午後1時～			
	12	女性のための水泳教室(初級)	水	午後1時～	息継ぎなしクロールができる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、クロールの呼吸練習を中心に25m泳ぐことを目標にします。背泳ぎの導入も行います。	☆～☆☆	★
	13		金	午後1時～			
	14	女性のための水泳教室(中級)	水	午後2時15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。1泳法以上50m泳ぐことを目標にします。	☆☆	★～★★
	15		金	午後2時15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。