

2019年度 第2期

☆申込用紙配布と募集開始は
8月14日(水)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：2019年10月1日(火)～2020年3月24日(火)

●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）

※電話・メールでの申込受付は致しません。ご了承ください。

※8月19日(月)26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27日(火)当日消印有効、FAXの場合は8月27日(火)午後9時まで受信有効です。

※「第1・2希望」の受付は致しません。抽選となった場合には当選権利の譲渡や交換はできません。

※友達同士での申し込みでも、抽選時には考慮はできませんのであらかじめご了承ください。

※中学生から参加可能です。スタジオレッスンは保護者の同伴参加が必要です。

●日 程●

レッスン募集期間 2019年 8月14日(水)～27日(火)

公開抽選予定日 2019年 8月31日(土)

結果通知郵送予定日 2019年 9月10日(火)頃

納入期間 2019年 9月23日(月)迄

●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。
キャンセル待ち順位も併せて抽選します。●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 | かんたんエアロ&ヨガ | 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ず。体幹を鍛え姿勢を改善しダイエットにつなげます。ヨガでは体と呼吸を合わせて、身体のさまざまな感覚を研ぎ澄ましながる普段使わない部分をより動かすように指導します。 | ☆～☆☆ | ★～★★ |
| | 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～ | さまざまな動きにより、強くしなやかな筋肉を作っていきます。体幹部の筋肉を強化し、体のバランスを整えることで、姿勢の改善や、腰痛・肩こり改善の効果が期待できます。 | ☆ | ★ |
| | 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）により心と体をほぐ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 | 午前11時45分～ | | | | |
| プールレッスン | 9 | かんたん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～ | 軽快な音楽に合わせて、効率よくシェイプアップ。水に顔をつけないので、泳げない人でも安心です。 | ☆～☆☆ | ★～★★ |
| | 11 | シェイプアップアクア | 木 | 午後1時～ | 水中を歩く・走る・ジャンプ！楽しくシェイプアップ！後半は音楽に合わせてダンス！水に顔をつけないので、泳げない人や運動が苦手な人でも安心です。 | ☆～☆☆ | ★～★★ |
| | 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泳げることを目標にします。背泳ぎの指導も行います。 | ☆～☆☆ | ★ |
| | 13 | 大人のための水泳教室（初級） | 金 | 午後1時～ | クロールの呼吸練習を中心に25m泳げることを目標にします。背泳ぎの指導も行います。息継ぎなしクロールができる人を対象にしたレッスンです。 | ☆～☆☆ | ★ |
| | 14 | 大人のための水泳教室（初中級） | 木 | 午後2時15分～ | 息継ぎありクロールで12.5m以上泳げる人を対象としたレッスンです。基本動作を習得しながら、クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3泳法で25m泳げることを目標にします。 | ☆～☆☆ | ★ |
| | 15 | 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。 | ☆☆ | ★～★★ |
| | 16 | | | | | | |

※レッスンは都合により告知なく休講、振替、インストラクターの変更がある場合がございます。ご了承ください。