

2024年度

☆募集開始は
9月24日(火)からとなります。

事前申込型レッスンのご案内（自主事業）

レッスン開催期間：2024年11月5日(火)～2025年2月28日(金)

- 11月から2月まで開催する事前申込型レッスンの参加者を募集します。
(参加者と期間が決まったレッスン・各45分、全15回、7500円)

●開催日程の変更や中止となる場合があります。

●申込方法● 次のいずれかの方法でお申込みください。

①FAX 055(276)0089

②郵送 〒400-0117 甲斐市西八幡1896-2 事前申込型レッスン参加者募集宛（月曜日休館日）

※①と②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）

※Kai・遊・パーク窓口での受付・電話・メールでの申込受付は致しません。ご了承ください。

※今回より甲斐市の開催事業ではなく自主事業の開催レッスンとなります。

※郵送の場合は10月1日(火)当日消印有効、FAXの場合も10月1日(火)まで有効です。

※「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。

※レッスン会場場所は双葉体育館で行います。Kai・遊・パークでは行いません。

※参加費納入場所はKai・遊・パーク受付にて納入お願い致します。（受付時間11時～15時まで 月曜日休館日）

●日 程●

レッスン募集期間 2024年 9月24日(火)～10月1日(火)

公開抽選予定日 2024年 10月12日(土)

結果通知郵送予定日 2024年 10月15日(火)頃

納入開始日 結果通知が到着後から納入いただけます。

納入可能時間 11時～15時の間（月曜日休館日）

納入締切 2024年 10月27日(日)（11時～15時の間）

- 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。

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
双葉体育館 トレーニング グループム	1	かんたんダンベル エクササイズ	火	午後1時15分～ 2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	ひきしめヨガ	火	午後2時15分～ 3時	ヨガの呼吸とアーサナ（ポーズ）を用いて全身を意識して動かします。お腹周りを中心に体幹部分を引き締めます。	☆	★～★★
	3	シェイプアップ エクササイズ	水	午前10時30分～ 11時15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。	☆～☆☆	★★
	4	ヨガ&エクササイズ	水	午前11時45分～ 午後0時30分	ヨガの呼吸とストレッチで、関節の可動域を広げ、筋肉に刺激を与えて体を動かしやすいようにします。疲労回復力を促進させる効果があるレッスンです。	☆	★
	5	ゆったり エアロビクス	水	午後1時15分～ 2時	初めての方でも大丈夫なゆったりとした動きや、体幹（体の中心）を意識した動きなどを取り入れ、メリハリのある体を作るエアロビクスです。	☆	★～★★
	6	ピラティス	火	午前10時30分～ 11時15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。	☆	★
	7		木	午後1時15分～ 2時			
	8	カラダづくり教室	木	午後2時15分～3時	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。	☆	★～★★
	9	リラックスヨガ①	金	午前10時45分～ 11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。	☆	★
	10	リラックスヨガ②		午前11時45分～ 午後0時30分			
	11	パンチ&キック	金	午後19時45分～ 20時30分	ボクシングのジャブ・フック・アッパーなどのパンチ動作だけでなく、キック動作も取り入れたレッスンです。楽しく動けるレッスンです！	☆～☆☆	★～★★

※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。