

2025年度

☆募集開始は
3月11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：2025年5月7日(水)～2025年8月22日(金)

●5月から8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。

※スタジオレッスンは各45分、全15回、9000円

●開催日程の変更や中止となる場合があります。ご了承ください。（※開催できない月の場合はその分ご返金致します。）

※プールレッスンは各45分、全15回、4500円

（プールレッスン施設利用料は開催するレッスン日に双葉B&G海洋センター券売機でお支払い下さい。）

●申込方法● 次のいずれかの方法でお申込みください。（4月以降は受取が出来ません）

①Kai・遊・パーク受付（10時～15時まで 月曜日休館日）

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・パークにメールでの申込受付は致しません。ご了承ください。

※甲斐市開催事業ではなく、自主事業の開催レッスンとなります。

※郵送の場合は3月23日(日)当日消印有効。

※「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須です。

※スタジオレッスン会場：水曜日→フィッツ竜王校（住所→甲斐市玉川181）

木・金曜日→竜王中部公園セミナーハウス（住所→甲斐市西八幡2660）

※プールレッスン会場：双葉B&G海洋センター（住所→甲斐市宇津谷1957）

※参加費納入場所は双葉B&G海洋センター券売機での納入になります。（受付時間10時～19時迄火曜日休館日）

●日 程●

レッスン募集期間 2025年 3月23日(日)まで

公開抽選予定日 2025年 3月29日(土)

結果通知発送予定日 2025年 4月1日(火)頃

納入開始日 結果通知が到着後から双葉B&G海洋センター券売機での納入になります。

納入可能時間 10時～19時の間（火曜日休館日）

納入締切 2025年 4月21日(日)（19時まで）

納入会場双葉B&G海洋センターは12時～13時・17時～18時の間は休み時間のため休館しております。
それ以外の時間帯でご納入をお願い致します。

場所	No.	レッスン名	曜日	開催時間	レッスン内容	難易度	強度
フィッツ竜王校	1	シェイプアップエクササイズ	水	午前10時30分～ 午前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。	☆～☆☆	★★
	2	股関節ヨガ		午前11時30分～ 午後12時15分	筋膜リリース、骨格調整、インナーマッスルのトレーニングなどを行って姿勢を整え疲れづらい体を整えます。体の中心である股関節を正しい位置にはめ込む事で下半身のめぐりがよくなり、痩せづらぬくみ、冷え性、足の形などを改善します。	☆	★
	3	ひきしめヨガ		午前13時00分～ 午後13時45分	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。	☆	★～★★
竜王中部公園セミナーハウス	4	リラックスヨガ①	木	午前10時00分～ 午前10時45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。	☆	★
	5	リラックスヨガ②		午前11時00分～ 午前11時45分		☆	★
	6	ピラティス		午後12時30分～ 午後13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	ボディメイクピラティス		午後13時30分～ 午後14時15分	体幹（腹筋・背筋・骨盤周り）が強化される為、単なる筋カトレーニングとは異なり、身体全体のバランスを整えながら引き締まったシルエットを作る効果があり、ボディメイクをするに理想的です。	☆	★
	8	カラダづくり教室		午後14時30分～ 午後15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。	☆	★～★★
	9	かんたんダンベルエクササイズ		午後13時15分～ 午後14時00分	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。	☆	★～★★
	10	ゆったりエアロビクス		午後14時15分～ 午後15時00分	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。	☆	★～★★
双葉B&G海洋センター	11	アクアエクササイズ	水	午前10時45分～ 午前11時30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。	☆～☆☆	★～★★
	12	大人のための水泳教室（平泳ぎ）	水	午後14時15分～ 午後15時00分	平泳ぎの基本を習得し、25m泳げることを目標にします。平泳ぎのみ行います。	☆～☆☆	★
	13	水中かんたん運動教室	木	午前10時45分～ 午前11時30分	ゆっくり水中で歩きながら体全体の筋肉を動かす教室です。	☆	★
	14	大人のための水泳教室（初中級）	木	午後13時15分～ 午後14時00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	かんたんアクアウォーキング	金	午前10時45分～ 午前11時30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。	☆	★
	16	大人のための水泳教室（初級）	金	午後13時15分～ 午後14時00分	息継ぎなしクロールができる女性を対象に、クロールで25m泳げることを目標にします。背泳ぎの導入も行います。	☆	★
	17	女性のための水泳教室（中級）	金	午後14時15分～ 午後15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。1泳法以上50m泳ぐことを目標にします。	☆☆	★～★★

※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。