

令和6年度 祖父江の森 第1期 【フィットネス教室】 開催要項

1. 内 容 祖父江の森では、市民の皆さんの体力向上及び、健康維持・増進と皆さんのふれあいの場、憩いの場として幅広く活用して頂くことを目的としてスポーツ教室を開催いたします。
2. 主 催 指定管理者 株式会社愛知スイミング
3. 場 所 祖父江の森温水プール (2階会議室)
4. 教室名および開講時間

教室番号	曜日	教室名	講師名	対 象・内 容	時 間	定 員
301	火	ヨガ①	野田	中学生以上男女 (ヨガの呼吸・動きを取り入れたエクササイズ)	10:00~11:00	25名
302		棒ピクス	佐藤	中学生以上女性 (1本の棒を使った簡単エクササイズ)	13:00~14:00	17名
303		HIP HOP ジュニア入門	鈴木	年中・年長・小学1年生・小学2年生 (2016年4月2日~2020年4月1日生まれ) (ミュージックに合わせて楽しくダンス入門)	16:30~17:30	15名
304		HIP HOP ジュニア①初級	鈴木	小学1年~小学6年生 (2012年4月2日~2018年4月1日生まれ) (ミュージックに合わせて楽しくダンス)	17:30~18:30	15名
305		HIP HOP ジュニア②中級	鈴木	小学1年~中学3年生 (教室を4期以上経験された方・経験者は指導員と要相談)	18:45~19:45	15名
306	水	ピラティス		中学生以上男女 (体の本来の機能を取り戻すエクササイズ)	11:00~12:00	25名
307		ストレッチ&体幹ト レーニング	鈴木	中学生以上男女 (身体の柔軟と軽い筋力トレーニング)	13:00~14:00	20名
308		ヨガ②	太田	中学生以上男女 (ヨガの呼吸・動きを取り入れたエクササイズ)	19:00~20:00	25名
309	木	バランスボール	加藤	中学生以上男女 (ボールを使った全身運動とストレッチ)	9:50~10:50	13名
310		親子で楽しむ ママ&ベビーヨガ		3ヶ月~2歳半のお子様と親 (赤ちゃんと一緒に楽しめる簡単ヨガ教室です)	11:00~12:00	10組
311		ズンバ①	鞆飼	中学生以上男女 (世界中の音楽に合わせて楽しくダンス)	13:00~14:00	20名
312		ジュニアトレーニング	小倉	小学3~小学6年生 (2012年4月2日~2016年4月1日) (柔軟性・瞬発力・バランス力の能力アップ)	17:00~18:00	15名
313		HIP HOP ジュニア(初級)	鈴木	小学1年~小学6年生 (2012年4月2日~2018年4月1日生まれ) (HIP HOPミュージックに合わせて楽しくダンス)	18:00~19:00	15名
314		ズンバ②	鞆飼	中学生以上男女 (世界中の音楽に合わせて楽しくダンス)	19:00~20:00	20名
315	金	筋膜リリース トレーニング	片岡	中学生以上男女 (筋膜ローラーで体をほぐしてトレーニング)	11:00~12:00	15名
316		バレトン®	鞆飼	中学生以上男女 (フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れたエクササイズ)	13:00~14:00	20名
317	土	ヨガ③	野田	中学生以上男女 (ヨガの呼吸・動きを取り入れたエクササイズ)	10:00~11:00	25名
318		キッズ体操①	三ツ井 富田	年少 (2020年4月2日~2021年4月1日生まれの方) (トランポリン・鉄棒などを使って楽しく基礎体力向上)	13:00~14:00	15名
319		キッズ体操②	三ツ井 富田	年中・年長 (2018年4月2日~2020年4月1日) (トランポリン・鉄棒などを使って楽しく基礎体力向上)	14:00~15:00	15名
320		キッズ体操③	三ツ井 富田	小学1・小学2年生 (2016年4月2日~2018年4月1日) (トランポリン・鉄棒などを使って楽しく基礎体力向上)	15:00~16:00	15名
321	日	バラエティ・シェイプ		中学生以上男女 (選り取りでウエスト・背中・お尻・ボクササイズ(全身)のレッスン)	11:00~12:00	20名

5. 開催日

月度	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4月	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
5月		1日	2日			
		8日	9日	10日	11日	12日
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	28日	29日	30日	31日		
6月					1日	2日
	4日		6日	7日	8日	9日
	11日	12日		14日	15日	16日
	18日					
回数	10回	10回	10回	10回	10回	10回

6. 講師 (財)健康・体力づくり事業財団公認健康運動指導士
ADI (エアロビック・ダンスエクササイズ・インストラクター) など

7. 申込期間 稲沢市在住・在勤のみ先行受付となります。
2月27日(火)～3月3日(日)午前9時から午後7時まで(3月3日(日)のみ午後5時まで)
定員を超えた場合は当方にて抽選を行い、当選者を確定します。

8. 申込についての注意事項

- 受講申込書に記入の上、お申し込みください。
この時、申込書と引き換えに受付番号札を必ず受け取って下さい。
- 受講するご本人が市内在住・在勤・在学されている方にお申しいただけます。
- 他の人へ教室受講権利を譲渡することはできません。
- 高校生以下の申込は保護者の方の同意が必要です。
- 小学生以下の方は、フィットネス教室内で一人一教室までです。追加募集時は複数可能です。
- 中学生以上の方については、複数のお申込が可能となります。
- 病气加療中の方は、必ず医師の許可を得てからお申ししてください。
- 妊婦の方はご遠慮ください。
- 教室開催1週間前までに、受講者数が5名以下の場合、該当教室の開催を中止します。
- 申込書は、代理提出が可能です(受講する本人または保護者が、すべての項目を記入してあること)。
- 抽選後、教室の変更・キャンセルは原則できません。
- ※抽選に落選した方の再募集を行います。
3月10日(日)午後2時00分より、当館1F事務所前に行います。
当日落選した教室の番号札が必要となります。 募集枠を超えた場合は抽選を行い、当選者を確定します。

9. 当選発表

3月5日(火)9:00～ SNS (IBTwitter) ・当館1階エントランスに当選番号を掲示します。

10. 受講料の支払い

- 受講料支払い期間は3月5日(火)～3月10日(日)午前9時から午後7時まで
(3月10日(日)は正午12時まで)
※この期間に受講料のお支払いがない場合は当選の権利は失効いたします。
- 水泳教室は全10回分 6,000円(保険料を含みます)
- 納入後、参加費は原則としてお返しできません。
- お支払い時に当選された受付番号札をお渡し下さい。

11. 追加募集

- 定員に満たない教室がある場合、3月12日(火)9時から先着で受け付けます。
市外の方、落選された方もお申込できます。
代理の方によるお申込みは【中学生以上】を対象とした教室のみとします。
※【小学生以下】を対象とした教室の申込は受講希望者の保護者のみとします。
- 追加募集初日のみ、全教室で代理申込は受け付けません
※ 但し、初日でも同居家族の受付は可能です(夫婦、子供なら可)
- 落選された方への事前ご案内は行っておりませんので、追加募集でお申込下さい。
- 教室3回目終了時点で空きがある教室に関しては、後半5回分を3,000円で申し込みいただけます。

12. 教室が開催できなかった場合

- 当方の都合により、やむを得ず教室が中止になった場合、振替日を設定します。
- 振替日が設定できない場合、中止になった日数分の受講料を返金いたします。
その際はお手数ですが本人もしくはご家族が、祖父江の森温水プール事務室までお越しください。
- 返金の期限につきましては、教室が終了した月の翌月末とします。

13. 教室参加上の注意事項及び特典

- 教室参加希望のお客様で、介助を必要とされる方は窓口にてご相談ください。
- 教室開催中における負傷については、応急の処置はしますがその後の責任は負いません。
- 参加者本人は特典として、受講書を提示して頂ければ自身の受講教室当日は施設を無料で利用できます。
※受講書には期限がありますので期限が過ぎた受講書では特典のご利用はできません。
- 受講証を紛失した時は、再発行代として100円頂きますので紛失にはお気を付けてください。

14. 問い合わせ先

祖父江の森温水プール 電話0587-97-8282