

# 当日参加型教室

1回 **500円** (税込)  
(2020年7月から)

# プログラム

**予約不要**  
**当日申込OK!**

## 受付方法が変更になります!!

当日受付にてお申し込みください。定員を超えた場合は、**抽選**となります。

- ①毎回、教室開始1時間30分前から整理券配布。  
(整理券配布終了は教室開始30分前)
- ②教室開始15分前に、抽選結果発表。  
(定員未満の場合は、整理券をお持ちの方全員ご参加可能)
- ③整理券と参加費を教室入口にてスタッフへお渡しください。  
※整理券には事前に参加者名と連絡先/緊急連絡先のご記入をお願いいたします。  
※健康チェック票のご記入もお願いいたします。  
※参加費はおつりのないようご注意ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受付窓口および教室開始前の混雑を防ぐ為の変更となりますので、予めご理解・ご了承をお願いいたします。

◎教室参加(運動中)は、マスク着用をお願いいたします。

健康チェック票	
1. 本日の検温結果をご記入ください	℃
2. 現在、せき・鼻汁・喉の痛みなど、風邪の症状はありますか?	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> なし
3. 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはありますか?	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> なし
4. 味覚・嗅覚に違和感がありますか?	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> なし
5. 身内や身近な接触者に、上記2~4の症状はありますか?	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> なし
上記の内容に相違なく、健康チェック票の提出に同意します。	
年 月 日	
参加者自署	
連絡先電話番号	
緊急連絡先氏名	
緊急連絡先電話番号	
※ご提出いただいた個人情報は当教室運営のみに使用し、それ以外の目的で利用しません。また、感染が認められ、情報開示の必要がない限り第三者に提供することはありません。	

## 7月より開講する教室

※マスク着用となる為、熱中症対策で運動強度の調整や休憩を多く入れさせていただきます。予めご了承くださいませようお願いいたします。

クラス名	強度	対象	定員	場所	日程	時間	整理券配布時間	当選発表受付開始
<b>脳活き活きエクササイズ</b> 椅子やマットを使った簡単な動作で、全身の筋肉を動かし、柔軟性や身体機能の向上を目指します。	★	16歳以上	15名	保育室	7/6~11/30の月曜日 8/10・8/17、9/21、11/23を除く	14:00~15:00	12:30~13:30	13:45
<b>アロマで体調改善運動</b> セルフマッサージ・フットセラピー・呼吸法でのメンテナンスで体を内側から改善します。	★	16歳以上	30名	第2体育室B	7/7~11/24の火曜日 7/21、8/11、18、9/15・22、10/20、11/3・17を除く	10:00~11:00	8:30~9:30	9:45
<b>ヨガ入門</b> ゆったりとやさしいポーズを行います。ヨガを始めたい方にオススメのクラスです。	★	16歳以上	30名	第2体育室B	7/7~11/24の火曜日 7/21、8/18、9/15・22、10/20、11/3・17を除く	11:45~12:45	10:15~11:15	11:30
<b>いきいき健康体操</b> 有酸素運動を取り入れた健康体操です。強度は高くないので、どなたでもご参加できます。	★	16歳以上	40名	第3体育室全面	7/1~11/25の水曜日 8/12を除く	15:00~16:00	13:30~14:30	14:45

## 10月より開講いたします

※45分レッスンになります。予めご了承くださいませようお願いいたします。

クラス名	強度	対象	定員	場所	日程(予定)	時間	整理券配布時間	当選発表受付開始
<b>ボティコンバット</b> 格闘技の動きを取り入れたエクササイズ。体力向上だけでなくストレス解消にも効果的です。	★★	18歳以上	30名	第2体育室B	10/5~11/30の月曜日 11/23を除く	21:45~22:30 (45分)	20:15~21:15	21:30
			20名	第3体育室A	10/2~11/27の金曜日	22:00~22:45 (45分)	20:30~21:30	21:45
<b>ZUMBA</b> ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。	★★	18歳以上	20名	第3体育室A	10/6~11/24の火曜日 10/20、11/3・17を除く	21:45~22:30 (45分)	20:15~21:15	21:30