

小山町総合体育館「フィットネス教室」再開のお知らせ

9月より体育館主催フィットネス教室を再開いたします。

新型コロナウイルス感染予防のため当面の間、受付方法等を変更いたします。
詳細は下記をご確認ください。

今後の感染状況により開催を見送る場合もございます。予めご了承ください。

◆教室申込について

- ①フィットネス教室会員証をお持ちの方かつ静岡県民のみ申込可能です。
お申込みの際は会員番号をお伝えください。
※当面の間、新規会員登録は行いません。
- ②事前申込制(予約制)とします。申込みはお電話または窓口にて承ります。
※開催日前日 17 時までには申込及びキャンセル連絡をお願いいたします。
※開催日前日 17 時時点で、申込 2 名以下の場合は開催を見合わせます。
その際は、前日お申込まいただいた方にご連絡いたします。
- ③キャンセル待ちは、キャンセルが出た場合に限り電話にてご連絡いたします。
※電話にお出にならなかった場合は、次の方へご案内をさせていただきます。

◆教室参加にあたってのお願い

下記、症状等のある方は自粛をお願いいたします。

- 風邪の症状や平熱+1℃以上の熱がある。
- 倦怠感や息苦しさがある。
- 咳,痰,胸部不快感がある。
- 嗅覚・味覚に異常を感じる。
- 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がある。
- 同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる。
- 過去 14 日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域等への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある。
- その他、新型コロナウイルス感染が疑われる事象がある。

◆当日の流れ

- ①フィットネス教室会員証をご提示ください。
- ②体調チェックおよび検温を実施いたします。
※問題がある場合は参加できません。
- ③参加前後の手洗い/うがい、手指消毒をしてください。
- ④必ずマスクを着用してください。
※熱中症予防のため、こまめな水分/塩分補給を心掛けてください。
- ⑤ヨガマットなどの備品は極力ご持参ください。
- ⑥使用備品等は消毒し、返却してください。

9月フィットネス教室日程表 (8/12より申込開始)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			アロマストレッチ 10:30~11:20 ウェーブストレッチ 13:00~13:50 パワーヨガ初級 18:30~19:30		シルバー卓球① 9:30~10:30 シルバー卓球② 10:45~11:45	
6	7	8	9	10	11	12
ダンスエクササイズ 19:00~20:00	休館日		ウェーブストレッチ 13:00~13:50 パワーヨガ初級 18:30~19:30		シルバー卓球① 9:30~10:30 シルバー卓球② 10:45~11:45	
13	14	15	16	17	18	19
リラクッスヨガ 11:00~12:00 ダンスエクササイズ 19:00~20:00	休館日		アロマストレッチ 10:30~11:20 ウェーブストレッチ 13:00~13:50			
20	21	22	23	24	25	26
リラクッスヨガ 11:00~12:00 ダンスエクササイズ 19:00~20:00			休館日		シルバー卓球① 9:30~10:30 シルバー卓球② 10:45~11:45	
27	28	29	30			
	休館日		ウェーブストレッチ 13:00~13:50 パワーヨガ初級 18:30~19:30			

◆教室紹介

ダンスエクササイズ	邦楽・洋楽に合わせてエクササイズを行います。 ストレス・運動不足解消におすすめです。	定員:10名/講師:大門
リラクッスヨガ	呼吸を意識して心身共にリラックスしましょう。	定員:15名/講師:MAYA
アロマストレッチ	アロマの香りに包まれ心身共にリフレッシュ。 腰痛や肩こり予防にもおすすめです。	定員:15名/講師:小嶋
ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチリングを使い、歪みを整え本来の 姿勢を取り戻します。	定員:15名/講師:門馬
シルバー卓球	気軽に始められるスポーツとしておすすめです。 運動不足解消、仲間づくりに。	定員:各10名/講師:小嶋
パワーヨガ初級	太陽礼拝を中心にアーサナを行い、運動不足解消や ストレス発散、体幹の強化を目指します。	定員:15名/講師:SHIGERU,KICHI