

フィットネス教室 週間スケジュール 7/19(月)～7/23(金)

フィットネス教室再開にあたり、新型コロナウイルス感染防止対策として、**開催場所・定員が週ごとに変動します。**

教室参加の際は、受付時に体調チェックシートの記入をお願いします。

なお、登録カードをお持ちでない方は、利用者情報登録をお願いします。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

メインアリーナ

サブアリーナ

多目的A

多目的B

	7/19(月)	7/20(火)	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)
9:00					
	9:20-9:50 健康ストレッチ (15名)	休講 9:20-9:50 健康ストレッチ (15名)	9:20-9:50 健康ストレッチ (15名)	9:20-9:50 健康ストレッチ (15名)	9:20-9:50 健康ストレッチ (15名)
10:00	10:00-10:50 コアバランスエクササイズ (15名)	休講 10:00-11:00 健康体操 (12名)	10:00-11:00 健康づくりヨガ (12名)	10:00-11:00 健康体操 (12名)	
11:00					10:30-11:20 ZUMBA (15名)
	11:10-11:50 らくらくエアロ (15名)	休講 11:15-11:55 らくらくエアロ (15名)	11:30-12:15 ZUMBA GOLD (15名)	11:10-11:50 初めてステップ (12名)	11:30-12:00 コツ骨体操 (15名)
12:00					
	12:15-13:00 ステップ (12名)				
13:00		13:00-13:50 のびのびエアロ (15名)	13:00-13:40 らくらくエアロ (15名)	13:00-13:50 ZUMBA (15名)	13:00-13:45 エアロ&筋トレ (15名)
14:00	13:30-14:30 ヨガ (12名)	14:00-14:50 シェイプアップヨガ (12名)	14:00-14:50 ルーシータットン (12名)	14:10-14:40 コツ骨体操 (15名)	14:00-15:00 骨盤シェイプアップ (12名)
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00	20:00-20:50 ZUMBA (15名)	20:05-20:55 ピラティス (12名)	19:30-20:30 ヨガ (12名)	20:00-20:45 エアロ&筋トレ (15名)	20:00-20:50 ZUMBA (15名)
21:00		21:05-21:55 ZUMBA (15名)	20:45-21:30 ステップ&筋トレ (12名)		21:00-22:00 ヨガ (12名)
22:00					

() 内の数字は定員数

○ 来館時におけるお願い

- ◆事前に自宅で検温を必ず行っていただき、発熱や風邪の症状がある場合は、来館をご遠慮ください。
- ◆必ずマスク着用でご来館いただき、施設入口にて手指消毒を行ってください。
- ◆利用後は速やかな退館をお願いします。

○ フィットネス参加におけるお願い

- ◆1回券 (500円) 1か月定期券 (4,000円) が利用できます。
- ◆各教室、定員制です。定員を超えた場合は参加できませんのでご了承ください。
- ◆教室開始 **15分前**から総合受付にて整理券を配布します。
- ◆フィットネス教室に参加される方は、**利用者登録カードの作成をお願いします。**
- ◆**教室受付時に登録カードとチケットをスタッフにお渡しください。**
- ◆受付でフィットネス教室用「参加前チェックシート」をご記載の上、ご参加ください。
- ◆開催場所が曜日で変わりますのでご確認ください。(開催場所により密を防ぐ為、定員を削減しています。ご了承ください。)
- ◆講師や他の参加者との距離・間隔を保ち、ハイタッチや掛け声などは控えてください。
- ◆フィットネス教室参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した際は、必ずすぐにご連絡ください。