

# 新型コロナウイルス感染拡大予防対策対応特別タイムスケジュール（2020年6月23日～30日）

\*新型コロナウイルス感染拡大予防対策のため6月23日から当面の間、健康増進教室を特別タイムスケジュールにて開催いたします。

		1階 集会室		
		火	木	土
9:00				
	9:30-10:15 骨盤 ストレッチ 【土屋】			
10:00			9:45-10:30 リフレッシュ ヨガ 【松下】	
11:00				11:00-11:45 昼ヨガ 【樹神】
			11:30-12:15 健康体操 ダンベル編 【樹神】	
12:00				
13:00				
			13:30-14:15 エアロビクス 【齋藤】	
14:00				

教室案内		料金/定員
骨盤 ストレッチ 【土屋】	骨盤の開き・ねじれなどの歪みを調整します。体の硬い方も安心してご参加ください。	670円 /10名
リフレッシュ ヨガ 【松下】	ヨガの伝統的な呼吸法と現代向けにアレンジされたポーズでキレイな身体作りを目指します。持ち物：ヨガマット	
昼ヨガ 【樹神】	一日の中で最も代謝が活発な昼にヨガをすることで、脂肪燃焼効果がさらに高めます。持ち物：ヨガマット	
エアロビクス 【齋藤】	簡単なステップと基本動作を繰り返す、どなたでも参加できるエアロビクスの初級クラスです。持ち物：シューズ	510円 /10名
健康体操 ダンベル編 【樹神】	リズムに合わせて楽しく運動を行います。お腹や背中、二の腕を引き締めて筋力UPを目指します。持ち物：シューズ	

## 教室参加のお客様は以下の点を厳守の上ご利用ください

- ・教室参加中も必ずマスクをご着用ください
- ・担当インストラクターはマスクを着用したまま教室をおこないますのでご了承ください
- ・教室参加前後は必ず手指消毒の実施をお願いいたします
- ・飛沫飛散を防ぐためプログラム前後も含め、できる限りおしゃべりをお控えください
- ・教室開催中もソーシャルディスタンスを心掛け、フットマーク等のサインに従い、参加者同士のハイタッチや大声での声かけはお控えください
- ・常に換気を行った状態での教室開催となるため、窓や扉を開ける事がございますのでご了承ください

※特別タイムスケジュール実施期間中は教室所要時間を短縮・定員を縮小して実施いたします。予めご了承ください。

こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう

手洗い・手指消毒をしっかり行いましょう



お問い合わせ：リフレッシュプラザ平塚 ☎0463-51-1280