

# 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8月1日～）

※新型コロナウイルス感染拡大予防対策のため当面の間、健康増進教室を特別タイムスケジュールで開催いたします。

	1階					
	集会室 火	プール 水	集会室 木	プール 金	集会室 土	集会室 日
9:00						
9:30-10:30	<b>New</b> やさしい ヨガ 【高橋】	<b>New</b> 10:00-10:30 モリモリズム 【樹神】	9:45-10:45 リフレッシュ ヨガ 【松下】	<b>New</b> 10:00-10:30 モリモリズム 【千原】		9:45-10:45 朝エアロ 【齋藤】 8月9日 ・23日開催
10:00						
11:00	11:15-12:15 健康体操 【高橋】	9:30モリモリズム参加者は9:45入場開始です			11:00-12:00 昼ヨガ 【樹神】	
12:00			11:30-12:30 健康体操 ダンベル編 【樹神】			
13:00	13:00-14:00 骨盤 ストレッチ 【土屋】		13:30-14:30 エアロビクス 【齋藤】			
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00			19:00-20:00 シェイプUP ヨガ 【樹神】			
20:00						

プール内にて教室開催時  
ジェットコーナー使用不可  
などの利用制限が  
ございます  
あらかじめご了承ください



教室案内		料金/定員
やさしいヨガ 【高橋】	ポーズ・呼吸法・瞑想で心身を整えます。体の硬い方や初めての方でも安心して参加いただけるクラスです。持ち物：ヨガマット	670円 /10名
健康体操 【高橋】	生活習慣病の予防やメタボリックシンドロームを改善するために、軽く汗をかく程度の運動を行います。持ち物：シューズ	
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。	
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、脂肪燃焼を目指します。持ち物：ヨガマット	
シェイプUP ヨガ 【樹神】	様々なヨガのポーズを流れるように行い代謝をよくします。脂肪燃焼・姿勢の改善、柔軟性UPが期待できます。持ち物：ヨガマット	510円 /10名
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	
健康体操 ダンベル編 【樹神】	リズムに合わせて楽しくトレーニングを行います。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	
朝エアロ 【齋藤】	身体を目覚めさせる日曜朝のクラスです。休日の朝の過ごし方を変えて、心身ともにリフレッシュしませんか？持ち物：シューズ	
<b>New</b> モリモリズム 【千原・樹神】	元気モリモリ、リズム体操。略して・・・「モリモリズム」！！水圧を利用したリズム体操を軽快に楽しく行います。9:45入場開始	
<p>ご予約は教室開催の前日から受付いたします。 来館の場合⇒9:00から受付開始/電話の場合⇒9:30から受付開始 リフレッシュプラザ平塚 ☎0463-51-1280</p> <p><b>こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう</b> <b>手洗い・手指消毒をしっかりと行いましょう</b></p>		

## 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もマスクを着用したまま教室を行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、窓や扉を開けることがございますのでご了承ください
- ・当面の間、上記の教室開催時間終盤に担当インストラクターによる清掃、消毒、換気を行います
- ・特別タイムスケジュール実施中は定員を縮小し、前日からのご予約と当日の受付にて実施いたします
- ・体調のすぐれない方、不安のある方は参加をお控えください
- ・教室参加者は当面の間、更衣室をご利用いただけませんのでご了承ください