

2021年 1 月 有料エクササイズ予定表

※多目的室は一般のご利用者様の予約状況により実施できない場合があります。

2021.1.4 現在

曜日	種目		講師	場所・時間	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目
火曜日	骨盤ストレッチ	中学生以上 8名	小室	多目的室 11:15~12:00	5日 ○	12日 ○	19日 ○	26日 ○	
金曜日	骨盤底筋 エクササイズ	中学生以上 8名	臼井	多目的室 15:45~16:30	8日 ○	15日 ○	22日 ○	29日 ○	

★エアロマットは、各自トレーニングルームからお持ち頂き、
レッスンを終わりましたら消毒の上トレーニングルームにお戻し下さい。皆様のご協力をお願い申し上げます。

お知らせ と お願い

- *レッスン中は必ずマスクを着用して下さい。
- *プログラム開催日には○、プログラムを行わない日は×になっております。お間違いないようお願いいたします。
- *プログラム内容につきましては裏面をご覧ください。
- *それぞれのプログラムは、安全のため、途中入場はご遠慮ください。
- *各プログラム開始時間の5分前にお集まり下さい。
- *有料エクササイズ参加者の方は**レッスンのみ**ご利用となります。
- *プール又は、トレーニングルームを有料エクササイズ以外にご利用希望の方は別途利用券をご購入下さい。
- *着替えは1階の更衣室およびプール更衣室（プールプログラム）をご利用ください。
- *運動に適した服装（Gパン・スカートは不可）・室内シューズ（素足は不可）をご用意ください。
- *会場に持ち込めるものは、タオル・蓋付容器（ペットボトル等）の飲物です。
- *時計・アクセサリー等は危険防止のため外してください。
- *水分補給以外の飲食はできません。
- *対象者以外の方・見学者等の入室はできません。
- *小学生のみ参加時には、保護者は安全確認を目的に保護者プールご利用または観覧席にてお子様を監視してくださいませ。
- *準備運動・休憩等ご自身の責任において実施し、事故のないようにご利用ください。

有料エクササイズのご案内

※事情によりプログラム日程や時間に変更になる場合がございます。

【 参加費 510円 】

曜日	種目	対象/定員	場所・時間	内容
火曜日	骨盤ストレッチ ☆	中学生以上 8名	多目的室 11:15~12:00	★骨盤の周辺にある筋肉を中心にストレッチを行います。 歪みは適切にストレッチを行うことにより、効率的に改善できます。
金曜日	骨盤底筋 エクササイズ ☆	中学生以上 8名	多目的室 15:45~16:30	★骨盤底筋は良い姿勢を保つために働く筋肉のひとつで、 柔軟に動かすことは姿勢や動きを改善し、体を美しくします。 それを維持するエクササイズを重点的に行います。

お知らせ と お願い

- *各クラス定員になり次第、締め切らせていただきます。
- *☆印はプログラム強度の目安となります。ご参加の際の参考にしてくださいませ。

- *それぞれのプログラムは、安全のため、途中入場はご遠慮ください。
- *運動に適した服装（Gパン・スカートは不可）・室内シューズ（素足は不可）をご用意ください。
- *会場に持ち込めるものは、タオル・蓋付容器（ペットボトル等）の飲物です。
- *時計・アクセサリー等は危険防止のため外してください。
- *水分補給以外の飲食はできません。
- *対象者以外の方・見学者等の入室はできません。
- *準備運動・休憩等ご自身の責任において実施し、事故のないようにご利用ください。