

# 2022年 1 月 有料エクササイズ予定表

2021/12/13 現在

曜日	種目/参加費	対象/定員	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	4日 ○	11日 ○	18日 ○	25日 ○	
	510円	プログラム強度 ★			★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、効果的に改善できます。				
曜日	種目/参加費	対象/定員	講師	場所・時間	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目
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	7日 ○	14日 × 休館日	21日 ○	28日 ○	
	510円	プログラム強度 ★			★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。				

プログラム強度の目安 ★(弱)→★★★(強)

★エアロマットは、レッスンを終わりましたら各自で消毒をお願いいたします、皆様のご協力をお願いいたします。

## 【お知らせ】と【お願い】

- \*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。
- \*プログラムは安全面確保のため、途中入場はご遠慮ください。
- \*各プログラム開始時間の5分前にお集まりください。
- \*有料エクササイズ参加費はレッスンのみの金額となります。  
プールやトレーニング室をご利用ご希望の方は別途、各利用券の購入が必要です。
- \*着替えは1階の更衣室をご利用ください。プールをご利用の場合はプール更衣室をご利用ください。
- \*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。
- \*レッスン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。
- \*水分補給以外の飲食はできません。
- \*時計・アクセサリー等は危険防止のため外してください。
- \*プログラム参加者以外の方や見学者等の入室はできません。
- \*準備運動や休憩等は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。
- \*新型コロナウイルス感染拡大防止対策へのご協力をお願いいたします。
  - ・レッスン中はマスクの着用をお願いいたします。
  - ・ご本人だけでなく同居のご家族が体調不良の場合にはご参加は自粛いただきますようお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大状況やワクチン接種など今後の状況により、急遽変更・休講する可能性がございます。