



館山
運動公園

健康教室

2020
7月

TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH CALENDAR

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
【7月分申込開始日時】 6月22日(月)15:00～(各クラス先着制) ※定員になり次第キャンセル待ちとなります。 【翌月分予約開始日時】 毎月第3月曜日15:00～(第3月曜日が祝日の場合、翌日の第3火曜日) ※コロナウイルス感染症拡大防止のため、<u>予約は電話のみ</u>とさせていただきます。			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	休館日					ストレッチ 11:30～12:30 13:30～14:30 15:00～16:00 (SAYAKA)
12	13	14	15	16	17	18
〔イベント〕 夏のデトックスヨガ 13:30～14:30 (SAYAKA)	休館日		水曜日・木曜日クラス は終了しました			ストレッチ 11:30～12:30 13:30～14:30 15:00～16:00 (SAYAKA)
19	20	21	22	23	24	25
	休館日 8月分 健康講座予約日 (15:00～)					※レッスンは お休みです
26	27	28	29	30	31	
	休館日					

【健康教室ご参加のみなさまへ】

- ①動きやすい服装でご参加ください。②必要に応じて飲料水、タオルなどをご持参ください。
③参加料は当日、受付にてお支払いください。④レッスン中の体調管理は自己責任にてお願い致します。
⑤受付は教室開始5分前までにお済ませください。⑥時間に遅れる場合は必ずご連絡ください。
(※事前のご連絡がなく、時間に遅れた場合はキャンセル扱いとなる場合があります。)
⑦行政指導、社会情勢、気象条件、近隣の事故などにより休講となる場合もございます。



お申込み
お問合せ

館山運動公園管理事務所 TEL:0470-28-1340

◆受付時間9:00～20:30◆ HP: <http://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/>



参加される皆様へ

●●●●● マイマツト をご持参ください ●●●●●

1. 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ソーシャルディスタンスの観点より定員を減らしております。
2. 回数券Aの新規販売は終了いたしました。そのため今後クラスAにつきましては、参加の都度ご料金をお支払いください。
未使用分の回数券Aをお持ちの方は、令和3年3月31日までご利用できます。なお、回数券Bは継続販売いたします。
3. 今年度より以下のクラスは終了となります。
・骨盤調整ヨガ ・リフレッシュストレッチ＆ヨガ ・ナイトヨガスローフロー
4. 7月より毎月1回ヨガイベントを開催します。毎月内容が変わりますので楽しみに！！



New 夏のデトックスヨガ〔イベント〕

溜まりに溜まった身体の中の要らないもの、心の中のモヤモヤを全部外に吐き出しましょう！内蔵機能を高めたり、リンパの流れを整える動きやマッサージをベースに心地よく動きます。



Level	★★
Time	60分
定員	40名
クラス	A

ピラティス ※7月はお休みです

身体の深層部にあるコアマッスル。これらを鍛える事で体のバランスが良くなり、姿勢の歪みを整え、細くしなやかに、今以上の美しいボディーラインとパフォーマンスを目指すエクササイズです。



Level	★★
Time	60分
定員	20名
クラス	A

リラックスヨガ ※7月はお休みです

体が硬いとヨガは難しい？いえいえ、そんなことはありません。むしろ体が硬い人ほど、ヨガを行うことで自分と向き合い、自身の体調を知る良いきっかけになります。ポーズとともにゆっくり呼吸をしてリラックスすれば、心も体もきっと軽くなりますよ。



Level	★★
Time	60分
定員	20名
クラス	A

ストレッチ

日常では動かない筋肉や、仕事や家事で固まってしまう筋肉、スポーツで疲労した筋肉を、ストレッチしていくことで、深いリラックス効果が得られます。初心者の方にも無理なく心地よく伸ばせるプログラムです。



Level	★
Time	60分
定員	20名
クラス	B

ポールウォーキング ※7月はお休みです

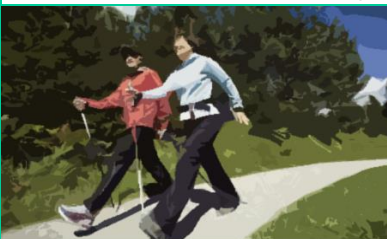
専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動きます。さらにカラダの回旋運動により、お腹まわりもシェイプアップ！膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。



Level	★★
Time	90分
定員	5名
クラス	B

ノルディックウォーキング ※7月はお休みです

ポールで地面を押しながら進むことによってポールウォーキングに比べて前方への推進力が増し歩幅が広がります。ダイエットやシェイプアップはもちろんのこと、より強度を上げたフィットネスウォークを目指したい方や、ランニングのフォーム改善に役立てたい方などにおすすめです。



Level	★★★★
Time	90分
定員	5名
クラス	B

A ……参加料（税込）1,000円 ※回数券の販売は終了しました

B ……参加料（税込）600円/回⇒2,500円（5回分）使用で500円/回（100円お得！）

※ポール・ノルディックウォーキングは別途ポールレンタル料（200円）がかかります。

※運動強度の目安：★とても楽～楽／★★楽～ややきつい／★★★ややきつい

千葉県立館山運動公園 施設利用における遵守事項兼確認書

○以下の事項に該当する場合は、利用を見合わせてください。

- 利用前2週間から利用当日まで体調が良くない場合
(例:発熱・咳・咽頭痛等の症状がある場合)
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

○利用当日の体温を測って記入してください。 体温 . °C

○スポーツを行っていない際はマスクを着用してください。

○他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保してください。

○こまめな手洗い、手指消毒を実施してください。

○利用中に大きな声で会話、応援はご遠慮ください。

○感染防止のため、施設管理者が決めたその他の措置や指示に従ってください。

○利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して、速やかに濃厚接触者の有無等について報告をお願いします。

○施設利用後は速やかに退場してください。

(ミーティングを行う必要がある場合は、三つの密を避けて実施してください。)

○利用団体(グループ)の代表者(申請者)は、利用者全員に上記事項を周知してください。

○利用団体(グループ)の代表者(申請者)は、利用者全員の名前、連絡先(電話番号)、当日の体温を必ず把握し、書面作成の上、保存(最低1ヶ月)してください。

(書面の提示を求める場合がありますので、あらかじめ準備をお願いします。)

上記内容について確認いたしました。

令和 年 月 日

署 名

連絡先