

第2期スポーツ教室 フィットネス系特別プログラム(7月)

7月中での特別プログラムを実施いたします。8月以降は新型コロナウイルス感染状況等に応じ検討して参ります。

1回ワンコインでご参加可能です！初めての方も参加できます！

【スケジュール】：内容の詳細は年間の事業ガイドやHPスケジュールをご覧ください。(通常の教室内容より強度を低く設定し、実施します)

時間/日程	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	8/1(土)
9：30～10：30	①エンジョイヨガ 講師：吉峯	③シェイプエアロ& 骨盤エクササイズ 講師：中里	⑥リラックスヨガ 講師：丸山	⑧背中エクササイズ &エアロ 講師：南	
11：30～12：30	②ズンバ 講師：佐野	④ズンバ 講師：佐野	⑦シェイプボクシング &ストレッチ 講師：皆藤	⑨ピラティス 講師：佐久間	
水/13：30～14：30 土/13：00～14：00		13：30～14：30 ⑤健康体操 講師：鈴木	運動強度の目安 ★ かない楽～楽 ★★ 楽～ややきつい 使用用具 (お持ちの方はご持参下さい) ヨガマット ミニボール 各回30名、1時間の開催となります。 教室間では、消毒清掃を実施いたします。	13：00～14：00 ⑩ピラティス 講師：五華	
15：00～16：00				⑪ボディシェイプ& エアロ 講師：深作	
19：00～20：00				⑫ズンバ 講師：皆藤	

【予約方法等】

予約方法	お電話にてご予約・必要事項をお伝え下さい。→①氏名 ②希望教室(2コマ) ③生年月日 ④電話番号 TEL：043-290-8502(受付時間：10時～15時) ※先着順ではございません。キャンセルを前提としたご予約はご遠慮ください。
予約日・時間	7月14日(火)～16日(木)：10時～15時
抽選発表	7月21日(火)予定 ※人数が多い場合は抽選 HPでの発表または当選者(電話希望者)へ連絡
追加募集	7月22日(水)～26日(日)：電話受付10時～15時 ※先着順(定員になり次第終了)
参加費・定員	各500円(参加当日会場にて徴収、おつりのないよう持参下さい)・各30名(15名以上での催行)
開催場所	スポーツ科学センター4階アリーナ (※1階トレーニングジム内での開催ではございません)
持ち物	室内シューズ、マスク、飲み物、タオル、マットやボール(お持ちの方)、参加費、同意書(HPダウンロード)
参加にあたって	参加を希望される方は、HPまたは館内の「 <u>スポーツ教室参加における遵守事項</u> 」を必ず御確認下さい。 当日37.5℃以上の方のご参加をお断りいたします。開始後10分以上遅れてのご参加は御遠慮下さい。 運動できる服装でお越しいただき、更衣室のご利用は御遠慮下さい。 マスク着用の上、来所願います。運動中のマスクは、運動強度を調整し各自判断して下さい。 スタッフ・講師はマスクやフェイスシールドを着用する場合があります。 参加者同士ご配慮いただくとともにスタッフの指示に従っていただきますようお願い致します。

お問合せ：千葉県総合スポーツセンター 管理事務所(043-290-8502)