

第2期スポーツ教室 フィットネス系特別プログラム(9月)

2期最後の特別プログラムを実施いたします。3期以降は新型コロナウイルス感染状況等に対策を講じて10回コースでの開催予定です。

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	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(土)
9：30～10：30	①エンジョイヨーガ 講師：吉峯	④シェイプエアロ& 骨盤エクササイズ 講師：中里	⑦リラックスヨーガ 講師：丸山	⑩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	⑤ズンバ 講師：佐野	⑧シェイプボクシング &ストレッチ 講師：皆藤	⑪ピラティス 講師：佐久間	
水/13：30～14：30 土/13：00～14：00	 各回24名、1時間の開催となります。 (受付は開始15分前より) 教室間では、消毒清掃を実施いたします。 ※使用用具の消毒のご協力をお願いします。	13：30～14：30 ⑥健康体操 講師：鈴木	運動強度の目安 ★ かなり楽～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		13：00～14：00 ⑫ピラティス 講師：五華
15：00～16：00					
19：30～20：30 ※土曜は19:00～20:00	③ボクシングシェイプ 講師：勝		⑨エアロ&ストレッチ 講師：中里		19：00～20：00 ⑭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	9月2日(水)~4日(金): 10時~15時
抽選発表	9月9日(水)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	9月10日(木)~13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(参加当日受付にて徴収、おつりのないよう持参下さい)・各24名(15名以上での催行)
開催場所	スポーツ科学センター 1階トレーニングルーム内スタジオ ※運動中もマスク着用必須となります
持ち物	室内シューズ、袋(外履き入れ)、マスク、飲み物、マットやボール(お持ちの方)、参加費、同意書(2期初めての方)
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℃以上の方は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。 - マスク着用の上、来所願います。運動中もマスク着用での受講の為、体調を整えて来所下さい。 - レッスン前後の更衣室利用は極力ご遠慮いただき、利用の場合は必ずマスクを着用して下さい。 ⇒ 利用人数によっては制限をかけさせていただきます。レッスン前の待機は <u>トレーニングルーム前ロビー</u> でお待ち下さい。外履き入れ用袋をご持参下さい。 - スタッフ、講師はマスクやフェイスシールドを着用いたします。 - 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)