

お待たせしました！！

フリーチョイスレッスン

一部再開します！

四街道総合公園主催事業

フリーチョイスレッスン 週間プログラム

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
シンプルヨガ 9:45~10:30 500円 会議室 ★ シンプルなメソッドで構成された ヨガをゆったりと行います。 柔軟性や筋持久力を高め、 バランスのとれた心と体の 健康美を手に入れます。	水曜ピラティス 9:45~10:30 500円 会議室 ★★ 体のコア(深部)を考えて動かす エクササイズです。 しなやかに美しいボディラインを 手に入れます。金曜ピラティス1・2より、 ほんの少しレベルが高いクラスです。	金曜ピラティス1 9:10~9:55 500円 会議室 ★★ 体のコア(深部)を考えて動かす エクササイズです。 しなやかに美しいボディ ラインを手に入れます。	金曜ピラティス2 10:05~10:50 500円 会議室 ★★ 体のコア(深部)を考えて動かす エクササイズです。 しなやかに美しいボディ ラインを手に入れます。
シンプルエアロ ただ今、レッスンお休命中 再開時期は未定と なっております。	リフレッシュヨガ 15:00~15:45 500円 会議室 ★ セルフマッサージで全身の血行促進し リフレッシュします。 ヨガメソッドで柔軟性や筋持久力を 高め、バランスのとれた心と 体の健康美を手に入れます。	からだ底力シェイプエアロ ただ今、レッスンお休命中 再開時期は未定と なっております。	

大人気のため、
同じ内容のレッスンを
2本続けて実施
しています！
入替え時間が5分間ですので、ス
ムズな入退場にご協力ください。
※入場は野球場側階段から上り、
2階ロビーでお待ちください。
※退場は更衣室側階段から
お下りください。

運動器を若返らせろ！
年齢制限はありません。
骨も筋肉も脳も神経も
適度な刺激によって若さを保つ！
からだ本来が持つ力を引き出す、
将来にとっても大切なクラスです。

どのレッスンも
初心者さん
大歓迎！
スケジュールを
チェックして
本格レッスンを
気軽に参加
しましょ♡

●変更点●

・予約制(先着順)

各レッスンのご予約は1週間前の10時から予約可能となります。

(例:金曜日に来週の金曜日の予約ができます)

予約方法は体育館窓口にお越しいただくか、電話でお申し込みください。

Tel:043-433-1111

・人数制限

各レッスン**15名**の人数制限を設けております。

・開催時間の変更

金曜ピラティスについて、開際時間の変更があります。

1回目 **9:10**～9:55 2回目 **10:05**～10:50

・レッスン時間の短縮

45分の短縮での実施となります。

・受付場所

トレーニングルーム前で検温、受付、整理券の配布を行いません。

受付の際にチェックシートの記入をお願いいたします。

・持ち物

・マスク ・マット ・スリッパもしくは室内運動靴

上記3点のうち1つでも忘れてしまうと参加ができませんのでご注意ください。

・貸出品について

マット、スリッパの貸出を中止しているので必ずお持ちください。

体育施設利用に関する新型コロナウイルス感染症対策チェックシート（屋内）

氏名 _____

利用日時 _____ 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 _____

参加レッスンに○を付けてください。

リフレッシュヨガ シンプリーヨガ

水曜ピラティス

金曜ピラティス1 金曜ピラティス2

電話番号 _____

記入いただいた個人情報は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため利用させていただきます。

その他の利用目的のために利用することはありません。

当施設で感染者が発生した際に保健所へ連絡できるよう1ヶ月保管します。

四街道総合公園体育施設の利用にあたり、次の内容を確認・遵守します。

利用当日の体温に異常がないこと

過去2週間において以下のいずれかに該当の有無

①平熱を超える発熱がないこと ②咳、のどの痛みなど風邪の症状がないこと

③倦怠感、息苦しさがないこと ④嗅覚や味覚異常がないこと

⑤体が重く感じる、疲れやすい等の症状がないこと

⑥新型コロナウイルス感染症陽性の方との濃厚接触がないこと

⑦同居家族や身近な知人等に感染が疑われる方がいないこと

⑧入国制限、入国後の観察期間を必要とする国への渡航歴がないこと、また当該者と濃厚接触がないこと

マスクを持参すること

（受付時や休憩時、スポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）

こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を行うこと

他の利用者、施設管理スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること

強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を確保すること

（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）

できる限り換気を行うため、施設の扉を開放すること（日の光が入るメインアリーナ2階扉等を含む）

利用中に大きな声で会話・応援等をしないこと（指導等を含む）

咳エチケットに気をつけること

更衣室・シャワールームは利用できないこと

ゴミは必ず自身で持ち帰ること（飲み切れなかったドリンク等を含む）

運動・スポーツ中に痰や唾を吐くことは極力行わないこと

タオルの共用はしないこと

利用者入替の時間確保、消毒作業に協力すること

利用後は接触機会を減らすため、ミーティング等を行わず、速やかに退場すること

利用者の中に感染者が出た際には市の感染対策の調査や措置に協力をお願いします。

また、当施設にも連絡をお願いします。

別紙1の「総合公園体育施設をご利用の際の留意点」を遵守すること

次回の当レッスン参加の確認

（こちらでも参加の申し込みを受け付けます）

参加 ・ 未定