

2020年11月1日~

フィットネス教室

事前の申し込みは不要で、いつでも参加できるエアロビクス教室です。経験者、初心者は問いません。
コロナウイルス感染状況等によって、変更や休止を行う場合がありますので、ご了承ください。

教室名	曜日	時間	開催なし	場所 定員(先着順)	内容
さわやか エアロ	火	10:30~11:45	12/1 ・ 12/29 2/23 ・ 3/30	小体育室 先着30名	歩くエアロビクスです。 簡単なリズムにあわせ、身体を 目覚めさせて1日を快適に過 ごせるように動きます。 運動習慣を身につけましょう！
リフレッシュ エアロ	木	19:30~20:45	12/31	武道場 先着20名	エアロビクス初級程度の動き です。テンポの良いリズムに あわせて、1日の疲れを吹き 飛ばしましょう。 気軽に参加できます！
はじめて エアロ	金	10:30~11:45	11/6 ・ 1/1	小体育室 先着30名	初めての方はもちろん、体力に 自信のない方も参加できます！ 音楽にあわせ楽しく動きながら、 エアロビクスの基本的な動作を 習得しましょう。

※教室時間には、準備・片付けの時間も含まれます。(運動時間は約1時間)

- 対 象 ■ 市内・市外の方問わず 高校生以上
- 講 師 ■ トレーニング室指導員 ※別紙配布の講師担当表をご覧ください。
- 参 加 費 ■ 1回の受講につき、300円 (事前の申し込みは不要)
- 持 ち 物 ■ ・運動できる服装 ・タオル ・室内シューズ(運動靴) ・飲み物
- 利用方法等 ■
 1. 利用時間30分前より、券売機にて利用券の販売を開始します。
300円の利用券を購入してください。
 2. 入室時に体温を測定させていただきます。また、感染症対策チェック
リストの提出が必要です。チェックリストの記載事項に全てチェック
いただけない場合は、参加できません。

※ ストレッチマットは利用せずに教室を行います。

※ 更衣室とシャワー室は、当面の間、利用できません。

- お問 合 せ ■ 伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所
“元気な伊勢原づくり”共同事業体
TEL : 0463-92-3536
FAX : 0463-92-3777
e-mail : info@genkina-isehara.net

