

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
歩くエアロビクス	木	11:45~12:15	12/1 ~ 12/29	小体育室	歩くエアロビクスです。簡単なリズムにあわせ、身体を動かして汗をかくのが目的です。運動習慣を身につけましょう！
リフレッシュエアロ	木	12:45~13:15	12/1 ~ 12/29	武道場	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合わせて汗を吹き飛ばしましょう。気軽に参加できます！
はじめてのエアロ	木	13:45~14:15	12/1 ~ 12/29	小体育室	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！汗をかく動きながら、エアロビクスの基本的な動作を習得しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策のため、

1月12日(火)から2月7日(日)まで

体育館が利用休止期間となるため、

※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)

■ **フィットネス教室も中止となります。**

■ **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回の参加につき 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。

■ **ご理解のほどよろしく願いいたします。**

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

