

令和5年度 10～12月 大人体操教室日程表

曜日	教室名	時間	10月	11月	12月	実施場所
月	リラックス体操月	09:50～10:50	2 16 23 30	6 13 20	4 11 18	2F柔道場
	ファイトエクササイズ	19:10～20:00	16 23 30	6 13 20 27	4 11 18	3F剣道場
火	骨盤体操	09:50～10:50	3 17 24 31	7 21 28	5 12 26	
木	リラックス体操木	09:50～10:50	5 12 19	2 9 16 30	7 14 21	2F柔道場
	ピラティスビギナー	11:00～11:45	5 12 19 26	2 9 16	7 14 21	
	ピラティスベーシック	12:00～12:45				
	ストレッチ&リラクゼーション	09:10～10:10	5 12 19 26	2 9 16	7 14 21	3F剣道場
	ザ・ダンス	10:20～11:50	5 12 19 26	2 9 16	7 14 21	
	シニア健康体操	13:00～13:50	5 12 19 26	2 16 30	7 14 21	
金	リラックス体操金	14:00～15:00	6 13 20 27	10 17	1 8 15 22	2F柔道場
土	エアロビクス	18:00～19:00	7 14 21 28	11 18 25	9 16 23	3F剣道場
	ホテイーコンティションク	19:10～20:00				

お知らせ

- ◆ 納入された受講料は、お返しできませんのでご了承ください。
- ◆ 欠席に対する振替、受講料の返金等の対応はございません。
- ◆ 教室受講中のケガ及び行き帰りの事故については、スポーツ教室で加入している保険の範囲内で対応いたしますので、ケガ等発生しましたら、速やかにスポーツセンターまでご報告ください。
- ◆ 退会申請期間は毎月1～10日まで(翌月より退会)です。WEBの方はマイページで、窓口の方は受付でお手続きください。

持参する物及び連絡事項

◆ザ・ダンス

- ・Tシャツにスウェットパンツ等
- ・室内シューズ(スニーカー)
* 足裏が柔らかい布や革のバレエシューズ、ジャズシューズは避けてください

◆ストレッチ&リラクゼーション

- ・ジャージ等の動きやすい服装
- ・裸足で行います。上履き/室内シューズは不要です。
- ・フェイスタオル(教室中に使用します)またはセラバンド

◆ピラティス ビギナー/ベーシック

- ・ジャージ等の動きやすい服装(できれば薄着)
- ・裸足で行います。上履き/室内シューズは不要です。
- ・フェイスタオル(教室中に使用します)またはセラバンド
- ・ヨガマット(なければバスタオル)をご持参ください。

◆リラックス体操/骨盤体操/シニア健康体操

- ・ジャージ等の動きやすい服装
- ・裸足で行います。上履き/室内シューズは不要です。

◆エアロビクス/ボディーコンディショニング/ファイトエクササイズ

- ・ジャージ等の動きやすい服装
- ・室内シューズ(トレーニングシューズ)

◆各教室共通

- ・剣道場にて実施する教室についてはヨガマットのご用意があります。マット使用後は、ふき取り清掃をお願いいたします。(ピラティス教室は用意がないため、必ずご持参ください)
- ・教室開始5分前に実施場所へお越しください。

◆注意事項

- ・**教室欠席の連絡は不要**です。
- ・事故防止のためお子様連れでの参加はできません。
- ・妊娠中、あるいは妊娠した方の教室の受講はできません。
- ・教室受講中は先生の指示に従ってください。
原則、団体行動です。時間厳守でお願いします。また、他の受講生に迷惑をかけたり指導上支障がある場合は受講できません。
- ・全教室、リハビリを目的とした教室ではありません。
- ・受講中、身体に変調が生じた場合は受講できませんので、担当までご連絡ください。

～駐車場ご案内～

- ◆曜日・時間・天候等により駐車場が大変混雑し、駐車できない場合があります。特に、土曜日は大変混雑いたします。
- ◆ご来場はなるべく自転車や公共交通機関をご利用ください。お車でのお越しの際はできるだけ乗合いでご来場いただきますよう、ご協力をお願いいたします。
- ◆大会等で専用使用していない場合に限り《臨時駐車場》もご利用できます。
- ◆北側ロータリーに【障がい者駐車場】を設置しています。この付近での駐車は混雑の原因になりますのでご遠慮ください。

