

ヘルシーエクササイズ 火曜日

【15歳以上対象（中学生を除く）市内在住・在勤・在学の方優先】

調布市総合体育館「大・小体育室」が令和2年12月1日～令和3年8月31日の期間、改修工事となります。その期間の代替プログラムとして開催いたします。

🌱 **会場／総合体育館「会議室」**

🌱 **定員／各クラス8人（多数抽選）**

🌱 **開催クラス**



■ **ゆるゆるストレッチ 9:30～10:30** 運動強度 ★☆☆☆

腰・ひざ痛の方でもできるストレッチや体のゆるめ方を紹介します。

講師／泉原 茜 氏（体育協会インストラクター）

■ **ビギナーズエアロ 10:45～11:45** 運動強度 ★★★☆

簡単なステップで運動不足解消，心身のリフレッシュを図ります。

講師／東京体育機器（株）指導員

■ **フィジカルトレーニング（火曜日クラス） 12:30～13:30** 運動強度 ★★★★★

グッズを使用し，様々な角度から動きやすい体作りへアプローチします。

講師／泉原 茜 氏（体育協会インストラクター）

■ **はじめてリズム 13:45～14:45** 運動強度 ★★★☆

ウォーキングベースのステップでエアロビクスの基本的な動きを行います。

講師／東京体育機器（株）指導員

🌱 **参加費／1回400円（プログラムチケットを購入ください／シルバーカード料金適用）**

🌱 **持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ・タオル・飲み物
ヨガマット（バスタオル可）**

🌱 **開催日**

第1期 (全10回)	4月6日, 13日, 20日, 27日, 5月11日, 25日, 6月1日, 8日, 15日, 22日 ★申込期間★ 3月5日（金）～15日（月） ※当選発表 3月23日（火）
第2期 (全10回)	6月29日, 7月6日, 13日, 20日, 27日, 8月3日, 10日, 17日, 24日, 31日 ★申込期間★ 5月20日（木）～30日（日） ※当選発表 6月10日（木）

🌱 **申込方法**

各申込期間に体育協会HP，または往復はがきに希望クラス名，住所，氏名（ふりがな），生年月日（西暦）年齢，電話番号を明記し下記までお申し込みください。（1枚のはがきにつき，1人・1クラス）

〒182-0011

調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内（公社）調布市体育協会

参加する際の注意事項



- 1 参加の際は、当日の健康状態を十分に確認し参加をお願いします。参加時は下記項目を確認いただき、1つでも当てはまる場合は参加をご遠慮ください。
 - ① 平熱を超える発熱がある。※当日、自宅で必ず検温をお願いします。
 - ② 鼻水、せき、のどの痛みなど、風邪の症状がある。
 - ③ 嗅覚や味覚の異常がある。
 - ④ 体が重い、疲れやすいなど普段と違う症状がある。
 - ⑤ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある。
 - ⑥ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航がある。
 - ⑦ 上記①～⑥について、同居親族や直近で接触のある身近な知人に該当がある。
- 2 来館時及び適宜、手指消毒・手洗いの実施にご協力をお願いします。
- 3 体操実施中を除き、施設内では必ずマスクを着用してください。
- 4 教室前後や休憩中の会話については必要最低限とし、必ずマスク等で口を被い、飛沫防止にご協力ください。マスク等をしない状態での会話は原則禁止とします。
- 5 体操実施中は、指導員前は空きスペースとし、前後左右の間隔を十分に開けてください。また、掛け声はご遠慮ください。
- 6 休憩時間等、こまめな換気を実施します。
- 7 ヨガマットの貸し出しはありません。各自でお持ちください。
- 8 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、教室が休止となる可能性があります。個々の連絡はいたしませんので、体育協会ホームページまたは電話にて直接お問い合わせの上、ご確認ください。
- 9 教室参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は必ず体育協会までご連絡をお願いします。参加者で感染者が確認された場合は、追跡調査のため同教室に参加されていた方を対象に電話連絡等する場合がございます。

問合せ

調布市総合体育館 指定管理者 公益社団法人調布市体育協会
〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65総合体育館内 TEL 042-481-6221
(ホームページ <http://www.chofucity-sports.or.jp>)