

# オーエンス健康プラザ 1回型有料教室

|       | 月           | 火           | 木           | 金                 | 土           | 日           |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|
| 9:00  |             |             |             |                   |             |             |
| 10:00 |             |             |             |                   |             |             |
| 11:00 | 11:00~12:00 | 11:00~12:00 | 11:00~12:00 | 11:00~12:00       |             |             |
|       | やさしいリズムステップ | はじめてピラティス   | やさしいヨガ      | 腰痛改善ピラティス         | 11:30~12:30 | 11:30~12:30 |
| 12:00 |             |             |             |                   | 歪み改善体操      | リフレッシュヨガ    |
| 13:00 |             |             |             | 13:00~14:00       |             |             |
|       |             |             |             | ※<br>膝痛腰痛<br>予防改善 |             |             |
| 14:00 |             |             |             |                   |             |             |
| 15:00 | 14:45~15:45 | 15:00~16:00 | 15:00~16:00 |                   | 15:15~16:15 | 15:00~16:00 |
|       | ピラティス       | 骨盤体操        | ヒットソングリズム体操 |                   | ボクシングEX+α   | ボディシェイプライト  |
| 16:00 |             |             |             |                   |             |             |
| 17:00 |             |             |             |                   |             |             |
| 18:00 |             |             |             |                   |             |             |
| 19:00 |             |             | 19:30~20:30 | 19:30~20:30       |             |             |
| 20:00 |             |             | ピラティス       | パワーヨガ             |             |             |
| 21:00 |             |             |             |                   |             |             |

| 曜日 | 教室名         | 担当    | 定員  | 内容                                                     |
|----|-------------|-------|-----|--------------------------------------------------------|
| 月  | やさしいリズムステップ | 児玉    | 15名 | ステップ台を使って行う初心者向けリズム体操です。                               |
|    | ピラティス       | 大谷    | 17名 | 深層筋を鍛えるアクティブなピラティスです。                                  |
| 火  | はじめてピラティス   | 葉養    | 17名 | 初心者向けのピラティス。深層筋へのアプローチで体の歪みを正常に戻していきます                 |
|    | 骨盤体操        | 八重樫   | 17名 | 骨盤の歪みや開きを直して姿勢を改善します                                   |
| 木  | やさしいヨガ      | 八重樫   | 17名 | 関節痛や柔軟性に不安がある方でも参加できるやさしいヨガです。どなたでも取り組みやすい動作で体の芯を鍛えます。 |
|    | ヒットソングリズム体操 | 河崎    | 15名 | ヒットソングに乗せた楽しいリズム体操です                                   |
|    | ピラティス       | 竹川    | 17名 | 深層筋を鍛えるアクティブなピラティスです                                   |
| 金  | 腰痛改善ピラティス   | 橘     | 17名 | 脊椎の柔軟性も向上させつつ、腰周辺の深層筋を鍛えて筋肉のコルセットを作ります                 |
|    | 膝痛腰痛予防改善    | 太田    | 17名 | ストレッチや筋力トレーニングで膝痛や腰痛の予防改善を目指します                        |
|    | パワーヨガ       | 今井    | 17名 | 呼吸と動作を連動させて流れるような動きの中で筋力も鍛えられるアクティブなヨガです               |
| 土  | 歪み改善体操      | Akemi | 17名 | 背骨から骨盤までの歪みを調整する体操です体のコンディションを整えます                     |
|    | ボクシングEX+α   | 中井    | 15名 | ボクシングの動きにキックもプラス！ストレス発散系のエクササイズです                      |
| 日  | リフレッシュヨガ    | 幸田    | 17名 | 体をストレッチさせるポーズや呼吸法を基本に、体の機能を整えます                        |
|    | ボディシェイプライト  | 後藤    | 15名 | リズム体操で全身を動かした後で、筋力トレーニングを行います                          |

★ 参加方法：受付開始の30分前に整理券を配ります。

教室開始時間の20分前に健康プラザ入口前、所定の場所に整理券の番号順に整列してお待ちください。

**定員より多く集まった場合は抽選となります。**

★ 参加費：1教室 700円

★ 対象：16歳以上 ※膝痛腰痛予防改善教室は60歳以上

★ 利用時間：教室開始時間から2時間までとなります。

夜間の教室については閉館時間までとなります。

※教室参加以外の時間はジム、無料プログラムの利用ができます。

★ 施設利用の当日券と教室参加の併用はできません。

★ 感染対策については裏面をご覧ください。(必ずご確認の上ご参加ください)

## 【有料教室ご参加についての注意事項】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染対策を講じての開催となります。  
有料教室ご参加に際しましては、感染対策にご協力をお願い致します。  
ご協力を頂けない場合はご参加をお断りすることもありますのでご了承ください。



★ 以下に該当する方のみご参加(入館)いただけます。

- 館内では鼻と口を覆うようにマスクを着用する
- 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いていない  
(軽い症状の方も含みます)
- 過去**48**時間以内に発熱(平熱よりも高い)がない
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがない
- 咳、痰、胸部不快感がない
- 味覚・臭覚に少しでも違和感がない
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がない
- 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発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がない
- 身内や身近な接触者に上記症状が見られない、該当する点がない

★感染対策

- 施設への入館時に左記の入館条件のご確認と検温を実施しております。
- 教室参加時のマスクは、不織布マスクを推奨しておりますので、ご協力をお願い致します。
- スタジオの入室・退室時には手指消毒をお願い致します。
- スタジオ内では、他の方との距離を取って運動できるように予め印を設置しております。所定の場所でご参加ください。
- 会話はなるべくお控えください。
- スタジオは適宜換気をしております。室温が変動することもありますので、着衣で調節できるように各自ご準備ください。
- 換気のため、スタジオの入口のドアを開けております。ジム内の音が聞こえることがありますのでご了承ください。
- スタジオ内には空気清浄機、サーキュレータを設置しておりますのでご了承ください。
- 更衣室のご利用の際は、密を避けるようにご利用者様同士でご配慮をお願い致します。
- 有料教室開催は、感染状況により一時休止をする場合もございますので予めご了承ください。  
一時休止の場合は、HPのご案内をご確認ください。