



キラリ☆TENDO スポーツ教室

トータルボディエクササイズ教室♡開催要項

- 1 日 時 令和2年7月16日から翌年3月18日までの毎週木曜日（全34回）
19時から20時30分まで（1時間30分）
- 2 場 所 天童市スポーツセンター総合体育館（小アリーナ）
- 3 内 容 心肺機能を高めるエアロビクスと日頃使わない深層部の筋肉を鍛えるピラティスで体幹のバランスアップを図ります。
- 4 受講料 14,000円（保険料込み）
補償額（1）入院日額1,500円
（2）通院日額1,000円
（その他についてはお問い合わせください。）
※万が一、怪我等をされた場合には、速やかに担当までご連絡ください。
- 5 対 象 一般（定員30名）
- 6 指 導 者 荒井 莖子 氏（国際AFAA公認プライマリーインストラクター）
- 7 締 切 り 定員になりしだい締め切ります。
- 8 そ の 他 （1）内履き、運動のできる服装、タオル、飲み物、着替えをご準備ください。
（2）外履きは各自での管理にご協力ください。
- 9 問合せ先 天童市スポーツセンター 電話 654-6100 担当 阿部まで
※この申込書で知り得た個人情報は、当センター事業以外での使用はいたしません。



施設利用時の留意事項

下の留意事項を守って施設をご利用ください。

- *入館される際、正面玄関に設置している非接触電子温度計で計測していただきます。
- *体調不良等の感染の疑いがある症状がある場合は、受講できません。
- *入館から退館するまで、こまめに手洗いと消毒液による手指消毒を行ってください。（手洗いは30秒間）
- *スポーツを行っていない時や会話をする際には必ずマスクを着用してください。（運動以外は常時マスクを着用）
- *マスクを外す場合は、適切な距離を保ってください。（2m 最低1m）
- *教室の前後のお話等について、三つの密を避け、会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮してください。
- *施設利用中に大きな声での会話、応援等は控えてください。
- *休憩スペースでは、対面で飲食や会話は自粛してください。
- *対面での会話、ハイタッチ等の行動を自粛してください。
- *タオルの共用は控えてください。
- *施設利用の際は、全ての窓及びドアを常時開放してください。
- *トイレの使用後は、必ず、各トイレに設置した石鹼液を使用してください。



* トータルボディエクササイズ教室日程表 * (2020~2021)

※日程が変更になる場合もあります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

①	7月16日	⑪	9月24日	⑳	12月3日	㉓	2月25日
②	7月23日	⑫	10月1日	㉑	12月10日	㉔	3月4日
③	7月30日	⑬	10月8日	㉒	12月17日	㉕	3月11日
④	8月6日	⑭	10月15日	㉓	12月24日	㉖	3月18日
⑤	8月13日	⑮	10月22日	㉔	1月7日		
⑥	8月20日	⑯	10月29日	㉕	1月14日		
⑦	8月27日	⑰	11月5日	㉖	1月28日		
⑧	9月3日	⑱	11月12日	㉗	2月4日		
⑨	9月10日	⑲	11月19日	㉘	2月11日		
⑩	9月17日	㉀	11月26日	㉙	2月18日		

