

とよとみスポーツ CLUB 新年度のお知らせ



★継続して感染症拡大防止対策を実施いたします！！

- ・会場は定住支援センター多目的ホールを使用します。
- ・受付時に体温測定、体調確認、手指消毒を実施させていただきます。
- ・当日、体温が37.5℃以上の方や風邪症状（咳・くしゃみ・鼻水など）がある方はクラスへの参加をお断りさせていただくことがあります。

★全クラス予約制で実施いたします！！

- ①予約方法：保健センターへ電話（82-3761）
 - ②定員：18名 ※定員に達し次第、締切ります。
 - ③予約締切り日：クラス前日
- ※レディースヨガにて託児をご希望の方は前週水曜日までにお申込みください。

★みなさまへのお願い

- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・感染流行地域へ行った方、同居の方に風邪症状がある場合はクラスへの参加はお控え願います。
- ・感染予防のため、運動物品（ほぐし棒、ミニボールなど）のご持参をお願いいたします。

※初めて参加される方は物品の貸し出しをしておりますので、ご相談ください！！

◆クラスの概要◆

クラス名	講師	開催日時	必要物品
レディースヨガ ※女性限定・託児付き	中島 まなみ	月曜日（月2回） 9時30分～11時	ヨガマット、ほぐし棒、ブロック、 ミニボール、ゴムチューブ
元気体操	中島 まなみ 石橋 めぐみ 門間 奈月 河上 コウキ 阿部 かなこ	毎週火曜日・水曜日 14時～15時 ※どちらかの曜日を 選択してください。	ほぐし棒、ブロック、ミニボール、 ゴムチューブ
リズムボクシング	石橋 めぐみ	水曜日（月1回） 19時～20時	薄手の手袋、上靴
リラックスヨガ	中島 まなみ	水曜日（月1回） 19時～20時30分	ヨガマット、ほぐし棒、ブロック、 ミニボール、ゴムチューブ
男の筋トレ教室	河上 コウキ	金曜日（年4回） 19時～20時	ヨガマット、ゴムチューブ

各クラスの日程は裏面をご確認ください「3か月カレンダー」

