

マスクを
着用してね！

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 AM							
9:30 AM							
10:00 AM	ヒップホップは 3:45 PMに変更に なりました。	エンジョイピクス 渡邊奈央子 エクササイズルーム 10:00~10:30	氣功・太極拳 小林晴恵 エクササイズルーム 10:00~10:30	ハッピー＆ジョイフラ 飯島 芳 エクササイズルーム 10:00~10:30	のびのび健康体操は 火曜日11:00に 変更になりました。		
10:30 AM		定員13人	定員13人	定員13人			
11:00 AM		のびのび健康体操 岩下真利子 エクササイズルーム 11:00~11:30					お申込み お問合せは 電話または 窓口まで
11:30 AM		定員13人					
12:00 PM							
12:30 PM							
1:00 PM	☆ プログラムスケジュールは状況に応じて内容等を変更する場合があります						
1:30 PM		ボディバランスは 8月お休みです。		カラダ元気体操 徳宮君枝 エクササイズルーム 1:30~2:00			
2:00 PM				定員13人			
2:30 PM	ヒップホップで フレイル予防！ 無料体験レッスン！ 8/24 3:30~4:15 60歳以上の方 清水しのぶ	8/5、8/19開催の 60歳以上限定プロ グラムです！	ズンバ 徳宮君枝 エクササイズルーム 2:30~3:00	定員13人			ヨガマットを ご用意ください！
3:00 PM	定員13人						
3:15 PM							
3:30 PM							
3:45 PM	ヒップホップ 長田結花 エクササイズルーム 3:45~4:15	NEW ヒップホップで フレイル予防ミニ！ 清水しのぶ エクササイズルーム 3:30~4:00		いきいきヨガ 黒田千種 エクササイズルーム 3:30~4:00	定員13人		
4:00 PM	定員13人	定員13人					
4:15 PM							
4:30 PM							
5:00 PM							
5:30 PM							
6:00 PM				リラックス夜ヨガ megumi エクササイズルーム 6:30~7:00	定員13人		時間変更しました！
6:30 PM							
7:00 PM							
7:15 PM							
7:30 PM	ズンバ 徳宮君枝 エクササイズルーム 7:30~8:00	ダンスイットアウト 竹内 舞 エクササイズルーム 7:30~8:00		Tomy ジャム Tomy エクササイズルーム 7:30~8:00	定員13人		
8:00 PM	定員13人	定員13人		定員13人			
8:30 PM							
9:00 PM							
9:30 PM							
10:00 PM							

■ 受付方法について 市外の方も参加できます！

- ①窓口で検温を受けてください。（レッスン開始20分前～）
 ②レッスンチケットを受け取り、参加費300円をお支払いください。
 ③エクササイズルームの「立ち位置（レッスンを受ける場所）」を見て
 ご希望の場所の番号札をお取りください。番号札の無い場所はすでに
 予約されています。定員は13人先着順です。
 ④レッスンチケットは各項目と健康チェックを記入し、レッスン開始時間
 までに窓口に提出してください。
 ⑤番号札はエクササイズルームに入る時にインストラクターにお渡し
 ください。レッスン開始10分前から入場できます。
- ⑥ポイントカード及び“かざすくん”は休止しています。
 ⑦必ず開始時間までにご入場ください。遅刻はご遠慮ください。
 ⑧受付時は混雑しますので、マスクを着用しソーシャルディスタンスを確
 保し整列してください。会話は控え、咳工チケットにご協力ください。
 ⑨対人距離を2mを目安に最低1m確保するよう努めてください。
 ⑩手洗いとうがいを行い、手指消毒を行なってください。
 ⑪会場入場待機時も、ソーシャルディスタンスを確保し飛沫感染防止
 にご協力ください。
 ⑫裏面の「参加者の皆様へ」を必ずご確認ください。

参加費	市内	市外
	¥300	¥300
・プログラムの定員はすべて13人です。（先着順） ・レッスンの時間はすべて30分です。 ・会場はすべてエクササイズルームです。		

■ 志木市民体育館 指定管理者 ミズノグループ

開館時間／午前8時30分～午後10時

休館日／8月3日。臨時休館する場合があります。

※個人開放の予定時間は公共施設予約システムでご覧になれます。

住所／館2-2-5 TEL048(474)7666 FAX048(476)9303

プログラムの内容

●水分やエネルギーを必ず補給しましょう。ストレッチなどウォーミングアップも忘れずに。

●8/10は祝日プログラム（祝プロ）を実施する予定です。
詳細は別途ご案内いたします。

クラス名	どなたでも参加できるプログラム（中学生以上）	曜日 時間	持ち物	お休みの日
ヒップホップ	かっこいい音楽に合わせて楽しく踊るクラスです♪	月 30分	室内シューズ	8/3、8/24 ★ 8/10祝プロ予定！
ズンバ（夜） 19:30～	ラテン系音楽を中心に楽しく体幹を使うダンスフィットネスです♪	月 30分	室内シューズ	8/3 ★ 8/10祝プロ予定！
エンジョイピクス	音楽に合わせて、楽しく身体を動かし、しっかり汗のかけるクラスです	火 30分	室内シューズ	
ボディバランス	古き良き時代の音楽に合わせて	水	室内シューズ	8月はすべてお休みです。
ダンスイットアウト (夜) 19:30～	様々なダンスを取り入れた誰もが楽しめるエンターテイメントフィットネス！	火 30分	室内シューズ	
気功・太極拳	気功体操と太極拳で心も身体も柔らかく♪	水 30分		
ハッピー＆ジョイフラ	心地良いフラソングに合わせ楽しくそして優雅に踊りましょう!!	木 30分		
カラダ元気体操	簡単な筋力トレーニング☆タオルストレッチなど☆ 体も心も元気になるプログラムです	木 30分	室内シューズ、タオル	
ズンバ 14:30～	ラテン系音楽を中心に楽しく体幹を使うダンスフィットネスです♪	木 30分	室内シューズ	
リラックス夜ヨガ 18:30～	体をほぐしながら疲れを取っていく夜ヨガ時間。ゆったりと心と体を整えましょう☆	木 30分	大きめのバスタオル	
のびのび健康体操 11:00～	全ての運動を音楽に乗せ、誰にでも簡単に楽しく行える健康体操です	火 30分	室内シューズ	
いきいきヨガ	心と身体の隅々までエネルギーを通し、若々しく！	金 30分	大きめのバスタオル	
Tomy ジャム 19:30～	Tomyジャムによこそ！素敵な音楽と動きやすいダンスティストなエクササイズを楽しみましょう！	金 30分	室内シューズ	
ヒップホップで フレイル予防ミニ！ (60歳以上限定です)	定期開催のヒップホップでフレイル予防のミニバージョンです。かっこいい曲に合わせ、簡単なステップで元気に身体を動かしていきましょう 筋肉と脳を活性化させます！！	水 30分	室内シューズ	8/5と8/19のみ開催の特別プログラムです！ (8/12、8/26はお休みです。)

■ 参加者の皆様へ（参加にあたってのルール）

レッスン参加による新型コロナウイルスの感染を防ぐため、そして何よりもご自身の予防のため、しばらくの間、以下のルールを厳守のうえご参加をお願いいたします。参加者ひとりひとりのご理解とご協力が何より必要です。

- ①クラス開始前後及びレッスン中は必ずマスクを着用してください。
- ②会場内はレッスンを受ける場所（立ち位置）が決められています。床にマーク（番号）が貼られている場所でレッスンを受けてください。参加受付時にご希望の番号札を取り予約してください。
- ③レッスン参加時の過度な大きさ、頻度の多い声出し、インストラクターや参加者同士のハイタッチや握手等のスキンシップは自粛してください。
- ④レッスン前後時間の密接・長時間の会話はご遠慮ください。
- ⑤レッスンで使用する共有備品や器具の貸し出しありはすべて中止しています。ヨガマットはご自分のものをご用意ください。

- ⑥他の参加者と物品や器具等を共有することはお控えください。
- ⑦体調に異変を感じたら無理をせず、インストラクターにお声がけください。
- ⑧レッスン終了後は床に落ちた汗や水分などを備え付けのモップで拭き取るようお願いいたします。
- ⑨レッスン終了後はスタジオ内換気をさせていただきます。会話を控え速やかな退出にご協力ください。
- ⑩インストラクターの対面指導、接触してのサポートは中止しています。
- ⑪水分補給やゼリーなどのエネルギー補給は積極的に行なってください。
- ⑫一部プログラムは休止となる場合がございます。予めご了承ください。
- ⑬特殊な事情等で急遽、変更や休止になる場合もございます。館内の掲示およびHPにて最新の情報をご確認ください。

■ マスク着用時の注意について

マスクを着用しての運動は、呼吸がしづらいために低酸素状態になる可能性があり、注意が必要です。特に久しぶりの運動再開の場合は、身体機能が低下している恐れがあり、思わぬケガの恐れもありますので、以下の点を注意してください。

①心肺機能への負担に注意

低酸素状態で運動を続けると心肺機能に負担がかかります。無理をせず、つらくなったら動きを小さくするなど、負荷を少し軽くするということを意識してください。

②熱中症、脱水症状に注意

マスクでの運動は、湿度が保たれることで喉の渇きを感じにくくなり、脱水や熱中症の可能性が高まります。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給や水を心がけてください。

■ お願い

- ①健康な方向けのプログラムです。体調は自己又は保護者による管理をお願いいたします。事前に検温を行い、“健康確認票”でご自分の健康状態を確認してください。無理はしないようお願いします。
- ②以下に該当する、感染による重症化を引き起こしうる疾病をお持ちの方は、ご自身の安全のためしばらくの間、レッスン参加をお控えください。
 - * 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方。
 - * 人口透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。
- ③クラス開始後の途中入場や途中退出は安全のためご遠慮ください。
- ④香りの強いもの（香水や整髪料など）をつけての参加はご遠慮ください。
- ⑤ご不明な点は窓口までお尋ねください。