



時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 AM							
9:30 AM							
10:00 AM							
10:30 AM	※4月から時間変更	エンジョイピクス 渡邊奈央子 エクササイズルーム 10:00~11:00 定員22人	気功・太極拳 小林晴恵 エクササイズルーム 10:00~11:00 定員22人	クール制教室 ピューティピラティス 清水しのぶ 会議室 10:30~11:30 定員22人	ハッピー＆ジョイフラ 飯島 芳 柔道場 10:00~11:00 定員30人	のびのび健康体操 岩下真利子 柔道場 10:00~11:00 定員35人	タオルをご用意ください！
11:00 AM	ヒップホップ 長田結花 会議室 10:30~11:30 定員18人						
11:10 AM							
11:30 AM							
12:00 PM							
12:30 PM							
1:00 PM			NEW!!				
1:30 PM			LaLaLaCircuit Lite (ラララサークット ライト) 今井郁弥 会議室 1:30~2:30 定員20名				
2:00 PM							
2:30 PM							
3:00 PM			ボディバランス 相澤かおり 剣道場 2:30~3:30 定員30名				
3:30 PM		クール制教室 フレイルバスター 清水しのぶ エクササイズルーム 3:30~4:30 定員22名		クール制教室 ダンスイットアウト 相澤かおり エクササイズルーム 3:30~4:30 定員23人			
4:00 PM							
4:30 PM							
5:00 PM							
5:30 PM							
6:00 PM							
6:30 PM							
7:00 PM							
7:30 PM		ズンバ 徳宮君枝 エクササイズルーム 7:30~8:30 定員22名	MEGA DANZ ミヤガワ カツヒト エクササイズルーム 7:30~8:30 定員22名	リラックス夜ヨガ Megumi 会議室 7:30~8:30 定員22名			
8:00 PM							
8:30 PM							
9:00 PM							
10:00 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

ヨガマットまたは大きめのバスタオルがあれば、ご用意ください！

☆ 7月より
かざすくんのプログラムポイントを再開します！
各プログラム受付時に専用端末にかざして下さい！

・運動に適した服装、タオル、飲み物をご用意ください。
・持ち物やお休みの日は裏面のプログラムの内容をご確認ください。
・プログラムの休止、曜日や時間の変更があります。

■ 受付方法について 市外の方も参加できます！

- 窓口で検温してください。（レッスンで開始30分前～）
- 参加費を窓口でお支払いください。
- レッスンカードご提示・名簿記入と健康チェックをお願いします。
- 番号札は廃止になりました。

各会場の「立ち位置表」を参考に、床にマーク（赤いシールに番号記載）のある場所でレッスンを受けてください。剣道場と柔道場にはマークはありませんのでインストラクターの指示で立ち位置を決めてください。ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いします。

- 会場にはレッスン開始10分前から入場できます。入場後は床にマークがあるところにシューズや荷物を置く等してご希望の場所を事前に確保してください。
- 定員はプログラムにより設定しており、先着順でのご案内となります。
- ポイントカードは行政指示により、休止しています。
- 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。
- 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、咳エチケットにご協力ください。
- 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。
- 手洗いとうがいを行い、手指消毒を行なってください。
- 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。
- 裏面の「参加者の皆様へ」を必ずご確認ください。
- プログラムによって会場、時間、定員、参加費等が異なりますのでご注意ください。
- 季候や新型コロナウイルス感染予防により会場や定員、時間等が変更になる場合があります。

参加費 500円（市内・市外） ミズノストレッチ40の参加費は1回400円です！



■ 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／12月29日（木）～1月3日（火）

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ります。

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ない。

クラス名	どなたでも参加できるプログラム	曜日 時間	持ち物	お休みの日	※実施場所変更日
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 60分	室内シューズ	4月4日、4月18日、6月6日	6月13日剣道場
フレイルスター NEW!! ～クール制レッスン～	フレイルを撃退せよ!!ヒップホップを中心としたダンスで有酸素運動と足腰の筋力を向上・維持、バランスを保つようにしましょう♪♪	月 60分	室内シューズ	クール制教室 4月3日11:00～無料体験申込開始	
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 60分	室内シューズ	4月4日、6月6日	
エンジョイビクス	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 60分	室内シューズ	5月3日	
ボディバランス NEW!!	古き良き時代の音楽に合わせた日常生活活動に助長する動きのあるダンスエクササイズ	火 60分	室内シューズ	4月26日、5月31日、6月28日	
ラディカルフィットネス MEGA DANZ®	世界のダンスジャンルを結集させたシェイプアップ・リフレッシュダンスプログラム！！	火 60分	室内シューズ	後日告知します。(講師変更のため)	
気功・太極拳	気功体操と太極拳で心も身体も柔らかく♪	水 60分		6月29日	
ピューティ・ピラティス ～クール制レッスン～	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体に！ 高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズ♪♪	水 60分	室内シューズ	クール制教室 4月2日11:00～無料体験申込開始	
LaLaLaCircuit Lite (ラララサークルライト)	自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時にいます♪♪	水 60分	室内シューズ	6月15日	
ダンスイットアウト ～クール制レッスン～	様々なダンススタイルを程よい運動強度で踊り続けるエンターテイメントフィットネス、ダンスエクササイズ♪	水 60分	室内シューズ	クール制教室 4月1日14:00～無料体験申込開始	
リラックス夜ヨガ 19:30～	体をほぐしながら疲れを取っていく夜ヨガ時間 ゆっくりと心と体を整えましょう☆	水 60分	ヨガマット (ご自身のがあれば)	5月4日	
ハッピー＆ジョイフラ	心地良いフラソングに合わせて踊ることで、心地よい 有酸素運動になります♪♪	木 60分		お休みなし	
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 60分	室内シューズ、タオル ヨガマットまたは大きめ のバスタオル（あれば）	5月5日	
ズンバ (昼) 15:00～	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 60分	室内シューズ	5月5日	
のびのび健康体操	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	金 60分	タオル	4月29日	
ミズノストレッチ40	40分で様々なストレッチをします♪♪呼吸を意識し 筋肉、関節を伸ばし、リラックスやストレス解消などを 促進します♪ ♦400円です！！	金 40分	タオル	お休みなし	6月17日剣道場
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 60分	ヨガマットまたは大きめ のバスタオル（あれば）	お休みなし	

特別プログラム

■ 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、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。

③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。

④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にお願いいたします。
- 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。