

秋葉台文化体育館 9月のオープン教室

教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
オープン教室 朝のリフレッシュヨガ	深い呼吸とともにカラダ全体を動かしリフレッシュを目的とした教室です。	9/7,14,28	月	9:40~10:40	1回	30人	市内在住 在勤・在学の方	第2体育室	400円	8/31(月) 11:00から先着順 電話受付
オープン教室 ペルビックヨガ	身体の要である骨盤を中心に全身の調整をおこなう教室です。	9/7,14,28	月	13:45~14:45	1回	20人	市内在住 在勤・在学の方	第3体育室	400円	8/31(月) 14:00から先着順 電話受付
オープン教室 ポティシエイブ ~火曜クラス~	息が上がりすぎない程度のシンプルエアロとヨガを組み合わせた教室です。	9/15,29	火	9:40~10:40	1回	30人	市内在住 在勤・在学の方	第2体育室	400円	9/8(火) 14:00から先着順 電話受付
オープン教室 ピラティス	体の奥にあるインナーマッスルを整え美しい姿勢づくりを目的とした教室です。	9/1,8,15,29	火	13:30~14:30	1回	20人	市内在住 在勤・在学の方	第3体育室	400円	8/28(金) 11:00から先着順 電話受付
オープン教室 ポティシエイブ ~水曜クラス~	軽いエアロビクスと筋トレ&ストレッチをバランスよく組み合わせた教室です。	9/2,9,16,30	水	9:40~10:40	1回	30人	市内在住 在勤・在学の方	第2体育室	400円	8/28(金) 14:00から先着順 電話受付
オープン教室 ポティシエイブ ~土曜クラス~	9月は「ヨガ」をおこないます。	9/19	土	10:00~11:00	1回	20人	市内在住 在勤・在学の方	第3体育室	400円	9/12(土) 14:00から先着順 電話受付

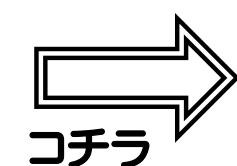
※オープン教室再開にあたり内容・受付・ご利用方法を一部変更致します※

- 当面の間、ご利用対象は市内在住・在勤・在学の方とさせていただきます。
- 教室毎に月単位での事前申込制(電話受付)とさせていただきます。
当日参加はできません。
- 受講料は 参加当日にチケットを購入ください。
- 事前申込をされたお客様は『感染防止策チェックリスト』を(公財)藤沢市みらい創造財団ホームページよりダウンロードしていただきご署名の上、初回参加時にお持ちください。
- 開始20分前より入場することができます。入場の際「検温の実施」と「手指の消毒」にご協力ください。なお、教室開始後5分以降の入場につきましてはご遠慮ください。
- 欠席される場合は、事前に秋葉台文化体育館(☎0466-88-1111)までご連絡ください。

- ◆参加時に検温をさせていただきます。
37.5℃以上の場合、ご参加をお控えいただきます。
- ◆感染防止のため入場の際に、感染防止策チェックリストの項目に即して確認させていただき入場をお断りする場合がございます。
- ◆飛沫感染防止のため、原則マスク等をご着用ください。
- ◆無料のマットの貸出はいたしますが、感染防止のためにも出来る限り「My(ヨガ)マット」の持参にご協力ください。
- ◆冷水器の使用は当面の間、中止させていただきます。
熱中症予防のためにもペットボトルなど、蓋の閉まる容器で飲料水をご持参ください。
- ◆更衣室について、一度の利用人数を制限しています。

★感染者状況により内容を一部変更する場合がございます。
★ご不便をおかけしますが、みなさまの健康のためご理解くださいますようお願いいたします。

(公財)藤沢市みらい創造財団ホームページ
感染防止策チェックリスト



<https://f-mirai.jp/wordpress/wp-content/uploads/2020/08/AKBchecklist.pdf>