

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。
熱中症予防の為にペットボトルなど、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>