

Sports Day

Oct 10th. Mon

admission free

スポーツの日 体育室プログラム

無料!

10月10日 (月祝) 13:30~16:00

※各プログラムは、開始15分前より体育室入口にて受付開始。途中入室、退入はご遠慮ください。

当日
先着順

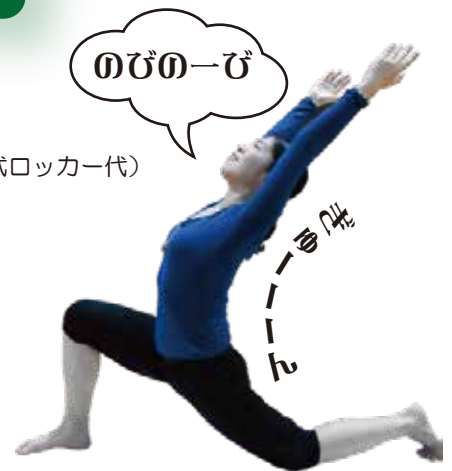
骨盤調整ヨガ

13:30~14:30



【対象】16歳以上
【定員】先着40名
【持ち物】運動しやすい服装・100円玉（返却式ロッカー代）
【講師】尾代智子（金：すっきりヨガ担当）
【費用】無料

骨盤調整エクササイズとヨガのポーズで体の歪みを正します。姿勢からキレイになっまみよう!



当日
先着順

チア★ダンス

15:00~16:00



【対象】小学生以上
【定員】先着40名
【持ち物】運動しやすい服装・屋内用運動靴・100円玉（返却式ロッカー代）
【講師】鉢嶺愛優（ミスダンスドリル全国大会 pom 部門 優勝）
【費用】無料

「一度やってみたかった!!!」そんな方大歓迎!
チア・リーディングのダンスや振付を体験!

年に1回!



※ご利用にあたってご協力ください※

●手指の消毒

備え付けの消毒液使用、トイレでの手洗いをお願いします。

●運動時以外のマスク着用

受付時、着替え、会話時はマスク着用。

●三密の回避

人と距離を取る、大声会話禁止、ロッカー・ロビーの長時間

利用を避ける。

●体調不良時の利用中止

発熱、咳、だるさ、息苦しさなどの症状がある場合利用中止。

●利用ごとにチェックシートの提出

利用種目ごとに「新型コロナウイルス感染拡大防止のためのチェックシート」の記入・提出。

ご利用の皆様と職員の「健康と命を守る」ため、ご協力をお願いします。