

# 1～3月タイムスケジュール

※12月29日から1月11日まで休校とさせていただきます。

2021年12月5日 更新

時間	火		水		木		金		土		時間
	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	
10:00											10:00
30	10:15~11:15 ヨガ 野口有加里		10:15~11:15 転ばぬ先教室 大井蘭美		10:15~11:15 健康リズム体操 櫻井 江梨香		10:15~11:15 ストレッチ& コアトレ 高橋育世				30
11:00		11:00~12:00 成人初・中級 市川和子 窓側1コース				11:00~11:45 足腰元気777 高附真佐江			11:00~12:00 2歳~年少 長谷部 茜		11:00
30	11:30~12:30 ピラティス 野口有加里										30
12:00									12:00~12:45 シェイプ アップアクア 櫻井 江梨香		12:00
30											30
13:00											13:00
30											30
14:00		14:00~14:45 アクアピクス 市川和子		13:45~14:45 成人初・中級 吉田 功 窓側1コース					14:00~15:00 成人初・中級 荻原恵美 窓側1コース		14:00
30											30
15:00		15:00~16:00 キンダー 吉田 功		15:00~16:00 キンダー 吉田 功		15:00~16:00 キンダー 吉田 功		15:00~16:00 キンダー 休校中		15:00~16:00 キッズ初・中級 木藤智子	15:00
30											30
16:00		16:00~17:00 キッズ初・中級 吉田 功		16:00~17:00 キッズ初・中級 吉田 功		16:00~17:00 キッズ初・中級 吉田 功		16:00~17:00 キッズ初・中級 荻原恵美		16:00~17:00 ジュニア 中・上級 木藤智子	16:00
30											30
17:00		17:00~18:00 ジュニア 中・上級 吉田 功		17:00~18:00 ジュニア 中・上級 吉田 功		17:00~18:00 ジュニア 中・上級 吉田 功		17:00~18:00 ジュニア 中・上級 荻原恵美		17:15~18:15 成人初・中級 木藤智子 窓側1コース	17:00
30											30
18:00											18:00
30											30
19:00											19:00
30											30
20:00				19:15~20:00 アクアピクス 市川和子							20:00
30											30
21:00											21:00

☆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

- ・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、曜日や時間の変更をすることがあります。

## 参加費 1回550円(税込) 一般・高校生以上

- ① 券売機で「教室1回券」を購入してください。
- ② 別途施設利用券を購入してください。お得な回数券もあります。
- ③ フリーパスは現在休止しています。
- ④ ポイントカードを発行していますのでご利用ください。プログラムに参加されるごとにスタンプを1個押印します。10ポイント貯まると次回の参加費は無料です。

- ・クラス開始後の途中入場や途中退場は安全のためご遠慮ください。
- ・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。
- ・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。

## 受付方法について（一般・高校生以上）市外の方もご参加いただけます

- ① 受付は当日いつでも可能です。（予約はできません）
- ② 定員は10人先着順です。
- ③ 教室1回券と施設利用券、体調確認書を窓口へ提出し、受付簿に氏名を記入してください。
- ④ 必ず各レッスンの開始時間までにご入場ください。遅刻はご遠慮ください。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 手洗いとうがいをし、手指消毒を行なってください。
- ⑧ 会場への入場待機時も、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。
- ⑨ 裏面の「参加者の皆様へ」を必ずご確認ください。

## 熊谷市立健康スポーツセンター

〒369-0101

埼玉県熊谷市津田1788-1

TEL 0493-39-5511 FAX 0493-39-5512

HP <http://kumagaya-sc.info>

営業時間 10:00~21:00（最終受付時間20:00）

休館日 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日又はそれ以降）

指定管理者 株式会社ジェイレック **J-REC**

## プログラムの内容（1～3月）

## 多目的

	教室名	対象	曜日	定員	内容	持ち物	お休み	
1	ヨガ	どなたでも (高校生以上)	火	10名	呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。リラックスしながら、しっかり筋肉を使うポーズを行うことで体の芯から整えます。	ヨガマットまたは大きめのバスタオル	1月4日 1月11日	
2	ピラティス				もとはリハビリから生まれたピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。			ヨガマットまたは大きめのバスタオル
3	転ばぬ先教室		水		10:15～11:15	日常生活に必要な動作を取り入れることにより足腰・腹部の筋力アップやバランス・歩行能力を改善します。		
4	健康リズム体操		木		10:15～11:15	聞き覚えのある懐かしの曲に合わせて、簡単なステップで楽しく動きます。		1月6日
5	ストレッチ&コアトレ		金		10:15～11:15	ストレッチで全身をゆったりと伸ばし、コアトレで深層部の筋肉や腹部を鍛えます。	ヨガマットまたは大きめのバスタオル	1月7日

## プール

	教室名	対象	曜日	定員	内容	持ち物	お休み		
1	成人初・中級	どなたでも (高校生以上)	火	10名	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指します。	スイミングレッスンは水着、キャップ、ゴーグル、タオル	1月4日 1月11日		
2	アクアビクス				14:00～14:45			楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。水の抵抗で負荷がかかる全身運動です。	1月4日 1月11日
3	成人初・中級		水		13:45～14:45		クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指します。	1月5日	
4	アクアビクス				19:15～20:00		楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。水の抵抗で負荷がかかる全身運動です。	1月5日	
5	足腰元気アクア		木		11:00～11:45		無理なくストレッチや水中ウォーキング、簡単なアクアビクスを行います。	1月6日	
6	シェイプアップアクア		金		12:00～12:45		脂肪燃焼系アクアビクス。音楽に合わせて楽しくシェイプアップできます。	アクアエクササイズ等は水着、キャップ、タオル、必要に応じてゴーグル	1月7日
7	成人初・中級				14:00～15:00		クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指します。		
8	成人初心者		土		11:00～12:00		初心者向けの水泳教室、水慣れから始めます。		
9	成人初・中級				17:15～18:15		クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指します。		

## 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、思わぬケガを引き起こす事もありますので、以下の点に注意してください。

## 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、こまめな水分補給を心がけてください。

## お願い

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、「健康確認書」でご自分の健康状態を確認してください。

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。

## 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。プールプログラムは除きます。

② レッスン参加時に大きな声を出したり、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 レッスンで使用する共有備品や器具の貸し出し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。

⑤ 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。

⑥ 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。

⑦ レッスン終了後は多目的室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。

⑧ インストラクターの距離の近い対面指導、接触してのサポートは中止しています。

⑨ 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。

⑩ 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。