

10～12月タイムスケジュール

| 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 やさしいヨガ 船岡 舞 | | 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 | | 10:15~11:15 ヨガ 菊川 結 | | 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 足腰元気アツアツ 高附 真佐江 | | | | 11:00~12:00 成人初心者 長谷部 茜 窓側1コース | 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 アクアビクス 市川 和子 | | 13:45~14:45 成人初・中級 長谷部 茜 窓側1コース | | | | 13:45~14:45 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 ペンギン 樋口 仁美 | | 15:00~16:00 ペンギン 樋口 仁美 | | 15:00~16:00 ペンギン 樋口 仁美 | | 15:00~16:00 ペンギン 荻原 恵美 | | 15:00~16:00 ペンギン 樋口 仁美 新井 | 15:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 16:00 | | 16:00~17:00 イルカ 樋口 仁美 新井 | | 16:00~17:00 イルカ 樋口 仁美 | | 16:00~17:00 イルカ 樋口 仁美 新井 | | 16:00~17:00 イルカ 荻原 恵美 | | 16:00~17:00 イルカ 樋口 仁美 新井 | 16:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 17:00 | | 16:00~17:01 クジラ 新井 | | | | 17:00~18:00 クジラ 樋口 仁美 | | 17:00~18:00 クジラ 荻原 恵美 | | 17:00~18:00 クジラ 樋口 仁美 | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 20:00 | | | | 19:15~20:00 アクアビクス 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場合があります。

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名程度先着順です。
- 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 手洗いとうがいを行い、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 (10~12月)

多目的

*教室は12月29日から1月10日までお正月休みとなります。

| | 教室名 | 対象 | 曜日 | 定員 | 内容 | 持ち物 | お休み(1月を含む) | |
|---|------------|------------------|----|-----------|---|---|---|-------------------|
| 1 | ヨガ | どなたでも (高校生以上) | 火 | 10名 程度 | 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 | 10月11日 12月29, 30, 31日 1月1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10日 | |
| 2 | ピラティス | | | | 11:30~12:30 | 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 | やさしいヨガ | | 水 | | 10:15~11:15 | 深い呼吸やシンプルなポーズでヨガの心地よさが体験できるクラスとなっています。 | | ヨガマットまたは大きめのバスタオル |
| 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。 | | |
| 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 |
| 6 | ヨガ | | 土 | | 10:15~11:15 | 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 |

プール

| | 教室名 | 対象 | 曜日 | 定員 | 内容 | 持ち物 | お休み(1月を含む) | | | |
|---|------------|------------------|----|-----------|----------------------------------|----------------------------|---|---|-----------------------------------|---|
| 1 | 成人初・中級 | どなたでも (高校生以上) | 火 | 10名 程度 | 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 | 10月11日 12月29, 30, 31日 1月1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10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。 | | |
| 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。 | | |
| 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。 | | |
| 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。 | 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 | 12月29, 30, 31日 1月1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10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。 | | |
| 7 | 成人初・中級 | | | | 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。 | | |
| 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。 | | |

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ます。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。