




# 特別プログラム教室一覧

## (7月13日～8月2日開催分)

※空きがある場合でも当日受付はございません。  
 ※現在レンタルは中止しております。  
 (ストレッチマットのご用意はございますが、なるべくご自身の物をお持ちください)  
 ※動きやすい服装でご参加ください。  
 ※くつマーク  がある教室は室内シューズが必要となります。

開催日	曜日	教室名	時間	対象	料金	定員	実施場所
【7月】 13日 20日 27日	月	かんたんエアロ9 	09:00～09:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		【初級】健康法【高】 	10:00～10:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		オリジナルヨガ	11:00～11:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		エアロ&コンディショニング 	12:00～12:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ピラティス	13:00～13:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		子連れヨガ	14:00～14:50	未就園の子と母	980	15 組	会議室
		バレトン(女性限定)	19:00～19:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	16歳以上	620	15 人	会議室
【7月】 14日 21日 28日	火	ヨガ	09:00～9:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		オリジナルヨガ10	10:00～10:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		オリジナルダンス 	11:00～11:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	12:00～12:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ダンベルシェイプハード 	13:00～13:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		産後ボディケア	14:00～14:50	産後～1歳半の子と母	980	15 組	会議室
		成人バレエ(初級女性)	18:45～19:35	16歳以上	620	15 人	会議室
		オリジナルヨガ20	20:10～21:00	16歳以上	620	15 人	会議室
【7月】 15日 22日 29日	水	かんたんステップ★ 	09:00～09:50	16歳以上	620	20 人	小体育室
		かんたんエアロ★ 	10:00～10:50	16歳以上	620	20 人	小体育室
		ヨガ	11:00～11:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ピラティス12	12:10～13:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		アロマストレッチ	13:10～14:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		ボディリフレッシュ 	14:10～15:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		ピラティス19	19:00～19:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ファットバーンシェイプ 	20:00～20:50	16歳以上	620	15 人	会議室

開催日	曜日	教室名	時間	対象	料金	定員	実施場所
【7月】 30日	木	【中級】健康法★ 	09:00～09:50	16歳以上	620	20 人	小体育室
		ピラティス★	10:00～10:50	16歳以上	620	20 人	小体育室
		ジャズダンス 	11:10～12:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		ボディシェイプ 	12:10～13:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		骨盤エクササイズ	13:10～14:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	14:10～15:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		太極拳(初級)	15:15～16:05	16歳以上	620	15 人	会議室
		太極拳(中級)	16:30～17:20	16歳以上	620	15 人	会議室
		ヨガ	19:00～19:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ダンベルシェイプ 	20:10～21:00	16歳以上	620	15 人	会議室
【7月】 17日 31日	金	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		骨盤エクササイズ	10:00～10:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		シニア体操【高】 	12:00～12:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		子連れヨガ	13:00～13:50	未就園の子と母	980	15 組	会議室
		オリジナルヨガ14	14:00～14:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		オリジナルヨガ19	19:00～19:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ラテンダンス 	20:10～21:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		ダンベルシェイプハード 	11:10～12:00	16歳以上	620	15 人	会議室
【7月】 18日 25日	土	バランスシェイプ	12:10～13:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		オリジナルヨガ	13:10～14:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		格闘技シェイプ 	14:10～15:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		リラックス・ヨガ(90分)	15:15～16:05	16歳以上	620	15 人	会議室
		はじめてHIPHOP 	17:00～17:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		HIPHOP 	18:00～18:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ヨガ	09:00～09:50	16歳以上	620	15 人	会議室
		ボディシェイプ 	10:10～11:00	16歳以上	620	15 人	会議室
【7月】 19日 26日 【8月】 2日	日	ボクシングシェイプ 	11:10～12:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		アロマストレッチ	12:10～13:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		健康いきいき体操	13:10～14:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		ファットバーンシェイプ 	14:10～15:00	16歳以上	620	15 人	会議室
		初めてのピラティス	15:30～16:20	16歳以上	620	15 人	会議室
		リセットアロマストレッチ	16:40～17:30	16歳以上	620	15 人	会議室

詳細は中面

# 上井草スポーツセンター

## 特別プログラム教室一覧

### (7月13日～8月2日開催分)

7月13日(月)より、フロア定期教室を1回制ふらっと教室として再開をいたします。  
(プール定期教室は除きます)  
安心して教室にご参加いただけるよう、7・8月は全て特別プログラムで再開させていただきます。一部教室の開催時間や内容に変更があります。

#### 《注意事項》

- 入場時の消毒をお願いします。
- マスク着用のご協力をお願いします。
- 講師が接触してのサポートは中止します。
- 教室前後時間の密接・長時間の会話はご遠慮ください。
- 今後の社会状況に応じて休講となる場合がございます。予めご了承ください。
- 新型コロナウイルス対策として情報を安全に管理させていただくため、当面は**オンライン申込のみの事前受付**とします。  
定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。
- 電話・ハガキでの申込はできません。**予めご了承ください。

#### 《申込方法》

上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』からお申し込みください。  
申込の際登録が必要となります。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。

#### 【教室開催スケジュール】

教室開催期間	申込期間	抽選・結果発表
①7月13日～19日	7月3日～8日	7月9日
②7月20日～26日	7月9日～15日	7月16日
③7月27日～8月2日	7月16日～22日	7月23日

教室オンライン申込  
QRコード



※今後も社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講となる場合があります。

- はじめに
- 本事項は、日本フィットネス産業協会の「新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」に基づいて定めたものです。
- 以下の内容についてご理解いただき、同意の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。
1. 本人または、同居している家族が、下記内容にあてはまる場合は、保健所・医療機関等に連絡後、必ず上井草スポーツセンターへ連絡をしてください。
    - ・自主隔離（37.5度以上発熱2日連続、一定期間体調不良が続いている等）
    - ・PCR検査を予定している、またはPCR検査の結果で陽性が判明した
    - ・濃厚接触者指定を受けた
  2. 教室参加前には検温を実施し体調管理を行ってください。
  3. 館内入場時の消毒をお願いします。
  4. 館内・マスク着用のご協力をお願いします。
  5. 講師が接触してのサポートは中止しています。
  6. 教室前後時間の密接・長時間の会話はご遠慮ください。
  7. 指導員がマスクを着用する場合があります。予めご了承ください。
  8. 今後も社会の動向や上井草スポーツセンター関係者から感染者が発生した場合など、状況に応じて休講となる場合があります。予めご了承ください。
  9. 施設の利用者または職員の感染が疑われる場合等、必要に応じて保健所などの公的機関へ教室参加の状況が提供される場合がございます。予めご了承ください。