
















特別プログラム教室一覧

(8月3日～8月30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
【8月】 3日 17日 24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	7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
【8月】 4日 18日 25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	7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
【8月】 5日 19日 26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
【8月】 6日 27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
【8月】 7日 21日 28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	7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
【8月】 8日 22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	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
【8月】 9日 23日 30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

(8月3日～8月30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。
- 館内移動時は外履きでご移動いただき、開催場所のみ内履きをご利用いただけます。
- 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】※8月10日～16日の教室はお盆休みです。

教室開催期間	申込期間	抽選・結果発表
④8月3日～9日	7月23日～29日	7月30日
⑤8月17日～23日	8月6日～12日	8月13日
⑥8月24日～30日	8月13日～19日	8月20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。