

とねっこ館運動指導室

4～6月レッスン参加者募集

新型コロナウイルス感染予防のため、通常のレッスンよりも定員数の削減及びレッスン時間を短縮しています。なお、地域の感染状況により、レッスンを中止する場合がありますのでご了承ください。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

登録制有料レッスン		
水曜日 4月6日～	11:00～11:45 体引き締めダイエット	19:00～19:45 格闘技エクササイズ
	全身の筋肉を鍛え、 太りにくい体を作りましょう！ 定員15名	格闘技系エクササイズです。 ストレス発散にも効果あり！！ 定員10名
木曜日 4月7日～	11:00～11:45 やさしい格闘技エクササイズ	13:00～13:40 流水水中運動
	簡単なパンチとキックを組み合わせ 脂肪を燃焼させましょう！！ 定員10名	水の中で体を動かして、 気になる部分を引き締めましょう！ 流水リラクゼーション含む 定員10名
金曜日 4月8日～	11:00～11:45 チェアピクス	13:00～13:45 簡単ヨガ
	イスに座って体をほぐしたり、 音楽に合わせてゆっくり体を動かす エクササイズです。 定員15名	簡単なヨガの動きを取り入れて、 体の痛みの予防、解消に繋げる エクササイズです。 定員15名
土曜日 4月9日～	11:00～11:45 脂肪燃焼エアロ	13:00～13:40 アクアエクササイズ
	エアロピクスが初めての方でも 気軽に参加できる、痩せるための エアロピクスです。 定員10名	水の中で音楽に合わせて 体を動かしてみよう。 (ダンベル等を使うこともあり) 定員10名

※無料レッスンは、新型コロナウイルス感染予防のため引き続き中止します。

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 500円／1種類(各11回)

【スポーツ保険料】 65歳未満:1,910円 65歳以上:1,260円(令和5年3月末まで有効)

※有料レッスン、無料レッスンに関わらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。

とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 3月25日(金)～随時

【申込先】 日高町役場子育て健康課 01456-2-6571 (土・日曜日は除きます)
とねっこ館運動指導室 01456-2-2221 (月曜日は除きます)

とねっこ館では、下記のように新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています。
『定期的な換気』『ソーシャルディスタンス』『マシン及び館内のアルコール消毒の徹底』
『スタッフのマスク着用』『スタッフ及び来館者の体温測定』『飛沫シート設置』