

# スタジオプログラムの内容説明

★ どなたにでもおススメのプログラムです！ ★

名称	時間	内容
モーニングストレッチ	30	準備運動に最適。初めてでも安心して参加できます。
腰痛予防体操	45	体幹部の筋肉をほぐし、また鍛え、腰痛になりにくい体を作るクラスです。
姿勢プラス	30	やりやすい方向に身体を傾け、身体が持っている「自然治癒力」を引き出し、姿勢を改善する体操です。
トレーニングタイム	30	自分の体重を利用して行う簡単な筋力トレーニングです。
<b>NEW</b> リズム&ストレッチ	30	音楽のリズムに合わせて動きながら身体の筋肉をほぐしたり、簡単なストレッチを行うクラスです。
ヨガ	45	呼吸法と精神統一で、体の中から健康的にキレイになりましょう。
ピラティス	45	身体の中心軸を整え、美しいボディラインを目指します。
 グループセンタジー	45	ヨガやピラティスの要素を取り入れたプログラムです。音楽に合わせてリズムカルに動きます。
エアロビクス入門	45	エアロビクスの基本動作を身に付けるレッスンです。 ※飛沫感染防止のため、発声やハイタッチはご遠慮下さい

ZUMBA	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットエクササイズです。 ※飛沫感染防止のため、発声やハイタッチはご遠慮下さい
ディスコワールド	45	70年～80年代のディスコ曲を45分間のレッスンで、数多くの曲を楽しく踊るレッスンです。 ※飛沫感染防止のため、発声やハイタッチはご遠慮下さい。

## 《スタジオプログラムについて》

- ・ スタジオレッスンプログラムを、最長45分と致します。
- ・ プログラム間は、換気及び清掃のため30分以上の間隔をとらせていただきます。
- ・ スタジオプログラム参加の際、**マスク着用でご参加いただきますようお願い致します。**
- ・ 全てのスタジオプログラムには、定員を設けさせていただいております。(定員24名:整理券方式)
- ・ 整理券は、レッスン開始**1時間前より、フロント横にて**配布致します。(※右側写真)
- ・ 整理券受け取りの順番待ちですが、飛沫感染防止の観点から整理券配布時間の**20分前より**所定の場所にお並び下さい。
- ・ **飛沫感染、濃厚接触防止の観点から、整理券配布待機時に定員の24名になった場合、整理券の配布を早める場合がございます。**
- ・ 整理券の受け取りは、**ご本人のみ**でお願いします。代理の方の受け取りはご遠慮下さい。
- ・ 整理券をお持ちの方は、入場時にレッスン担当者にお渡しください。 ※入場は開始10分前からとさせていただきます。
- ・ 整理券のない方又は紛失して整理券のご提示ができない方へのレッスン参加はできません。
- ・ プログラム中は、出入口を開放のまま実施させていただきます。
- ・ スタジオ内では、約2mの間隔(両手を広げた間隔)を保ってレッスンを行っていただくようお願い致します。
- ・ スタジオ担当者は、対面での指導および補助などの接触は基本致しませんのでご了承ください。
- ・ プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。
- ・ **体調不良の場合は、レッスンのご参加をご遠慮ください。(体温37.5℃以上・咳、痰、だるさ(倦怠感)のある方など)**

整理券お渡し場所

