

# エクササイズ再開します

取手グリーンスポーツセンター トレーニング室プログラム

火	水	金
エクササイズ 15 : 15～16 : 00 (研修室)	エクササイズ 11 : 00～11 : 45 (研修室)	エクササイズ 19 : 00～19 : 45 (研修室)

## 参加するには？

- ①教室開始30分前からトレーニング室受付にて整理券を配布いたします。  
整理券は券売機で購入された利用券と引き換えにお渡しいたします。
- ②研修室への入室は教室開始10分前からです。入口で講師に整理券をお渡しください。

**※整理券をお持ちではない方は参加できません。**

## 注意事項

- ①新型コロナウイルス感染拡大防止策のため、**定員を30名**とさせていただきます。
- ②教室参加中は**極力マスクの着用**をお願いいたします。
- ③運動中の事故防止のため、飲み物を各自ご持参ください。

## コロナ対策として

- ①利用時は自宅で検温をお願いいたします。体温が平熱より高い場合はご来館をお控えください。
- ②体調が悪い場合は、参加をお控えください。
- ③入館時及び研修室へ入室する際は、消毒液で手指の消毒を行ってください。

### エクササイズとは？

- ・エアロビックダンス
- ・キックボクシングなど

【対象】 トレーニング室利用者

【定員】 30名

【時間】 45分（15分程度のストレッチを含む）

【内容】 初心者の方でも気軽に参加できるプログラムです。

※トレーニング室をご利用の方はどなたでも参加できます。



今後の新型コロナウイルス発生状況によっては、エクササイズの内容変更や開催が中止になる場合がございます。予めご了承ください。