

2020年度 健康アップ教室

8月分「さわやか健康体操」の予約について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、長期に渡る、臨時休館により多大なるご迷惑、ご心配をおかけしておりますこととお詫びいたしますと共に、寛大なるご理解、ご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

健康アップ教室は再開しておりますが、「さわやか健康体操」のみ利用の制限を設けさせていただいております。(8月より「ベーシックフィットネス」教室も通常通り行います。)

皆様にはご迷惑およびお手数をおかけいたしますが、何卒ご理解、ご協力を賜りますよう、よろしく申し上げます。

	さわやか健康体操(前半)	さわやか健康体操(後半)
時間	9:15~10:30	10:45~12:00
曜日	水	水
定員	30人	30人
予約方法	電話受付	
8月分受付開始日	7月29日 9時~	
持ち物	タオル、飲み物、上靴、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。	
ご協力・お願い	受付、着替え等の運動を行っていないときにはマスクの着用をお願いします。 平熱を超える発熱がある場合は利用の自粛をお願いします。 密を回避するため、血圧計をお持ちの方は、なるべくご自宅で血圧測定をしてきてください。	

