

## 健康づくりトレーニング・コンディショニングトレーニング事業について

(2022年1月24日更新)

新型コロナウイルス感染症による影響が続いておりますが、当センターでは、感染対策を行いながら、「健康づくりトレーニング」および「コンディショニングトレーニング」を実施しております。

皆様も、ご自身や同居の家族、身近な知人も含め、体調に変化がないかの確認を行ったうえでご来所いただき、検温、手洗い・手指消毒、換気、マスクの着用等、感染対策にご協力ください。

万が一、新型コロナウイルス感染症を発症した場合または濃厚接触者となった場合は、すみやかにご連絡ください。

今後も、状況をみながら事業の運営をして参ります。ご理解の程よろしく申し上げます。

### 健康づくりトレーニング

(1) 運動時間：90分/回

① 8:50～10:20	⑥ 12:10～15:10 (土曜はclose)
② 9:10～10:40	⑦ 13:20～14:50
③ 10:20～11:50	⑧ 13:40～15:10
④ 10:40～12:10	⑨ 14:50～16:20
⑤ 11:50～13:20 (土曜はclose)	⑩ 15:10～16:40

(2) 曜日：月曜～土曜 (土曜日は⑤⑥の時間帯はありません)

(3) 定員：各回8人

(4) 料金：700円/回 (または500円)

(5) 内容：ストレッチ・筋トレマシン・有酸素系マシン

(6) 持ち物：水分、タオル、ごみを入れるビニール袋、マスク (着用)、等

(7) 更衣：できるだけ、更衣不要の服装でお越しください

### コンディショニングトレーニング

(1) 運動時間：60分/回

月・火・金曜	水・木曜
① 9:00～10:00	① 13:20～14:20
② 10:30～11:30	② 14:50～15:50

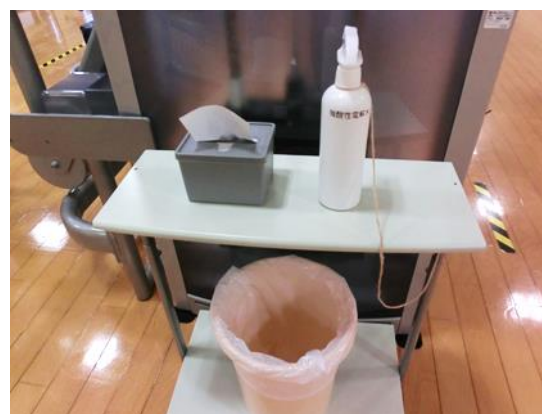
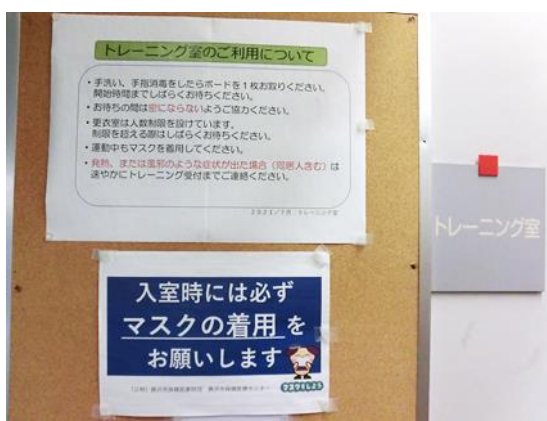
(2) 定員：各12人

(3) 料金：500円/回

- (4) 内容：集団体操（ストレッチ、筋トレ、バランス、脳トレなど）、バイク、等
- (6) 持ち物：水分、タオル、ごみを入れるビニール袋、マスク（着用）、等
- (7) 更衣：できるだけ、更衣不要の服装でお越しください

- ▶ バイク、ウォーキングマシンは間隔をあけて実施しています。
- ▶ 手指、マシン、ボードなどの消毒を実施しています。

### 健康づくりトレーニング（写真）



## コンディショニングトレーニング (写真)



以上