

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

(1月15日更新)

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言が発出されておりますが、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、これまで同様、手洗い・手指消毒、換気、マスクの着用等にご協力ください。

万が一、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、すみやかにご報告ください。

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の実施方法

(1) 運動時間：90分/回

開始時間：

- ① 8時50分、② 9時10分、③ 10時20分、④ 10時40分、⑤ 11時50分、
⑥ 12時10分、⑦ 13時20分、⑧ 13時40分、⑨ 14時50分、⑩ 15時10分

(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6人

(4) 料金：700円/回（または500円/回）

(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の実施方法

(1) 運動時間：50分/回

開始時間：月・火・金曜 ① 9時00分、② 10時30分

水・木曜 ① 13時20分、② 14時50分

(2) 定員：各10人

(3) 料金：300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）

(5) 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

(6) 更衣：できるだけ、更衣不要の服装でお越しください。

健康づくりトレーニング（写真）

- ▶ 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。



コンディショニングトレーニング（写真）



以上