

# 自由参加プログラム説明

コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
姿勢改善エクササイズ	姿勢改善を目指すプログラムです。正しい姿勢をキープするためのエクササイズをご紹介します。	★2～★3
身体スッキリ	自体重を利用したトレーニングをベースに、様々な道具を使用した筋力アップトレーニングをおこないます。楽しい筋トレで基礎代謝を向上させましょう♪	★★★
コアトレ	腹筋や腰部周りのインナーマッスルを鍛えることを目的としています。それらの筋肉を刺激することによって体幹を安定させ、体の歪み・姿勢の改善や、ケガの予防など、さまざまな効果が期待できるプログラムです。	★★★
ゆったり・らくちん系プログラム		チャレンジ数
ストレッチ／ゆったりストレッチ	全身の筋肉を伸ばしながら、柔軟性の向上をはかるプログラムです。運動前・運動後に大変オススメです。	★
ラジオ体操	ラジオ体操第1・第2運動を行います！	★
ラジオ体操第3エクササイズ	ラジオ体操第1から第3まで行ないます。※ラジオ体操第3は、昭和21年から1年半だけ放送された体操です。躍動的な動きが特徴です。	★
リラックスタイム	アロマオイルを使つてのセルフマッサージを行います。靴下とタオルをお持ち下さい。	★
柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを行ないながら柔軟性の向上を目指すプログラムです。	★2～★3
骨盤バンドストレッチ	ゴム状のバンドを使用し、骨盤の調整や身体の強張りをほぐします。	★★
ヨガ・ピラティス系プログラム		チャレンジ数
やさしいヨガ	基本的なヨガのポーズを、ゆっくりとしたペースで行うプログラムです。ヨガ未経験者の方でも無理なく安心して取り組める内容です。	★2～★3
パワーヨガ	全身を使った力強いポーズを途切れることなく行っていくヨガのクラス。呼吸と動作を連動させ、ダイナミックな動きで強く美しいボディとメンタルの集中を目指しましょう。	★★★
ピラティス	身体の中核の部分を鍛え、姿勢の矯正や身体のバランスの改善をおこないます。	★★★
グループセンチジャー	身体の中の筋肉を意識しながら、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたトレーニングを音楽に合わせて行うプログラム。姿勢改善したい方、激しい運動が苦手な方におすすめです。	★★★★★
ダンス系プログラム		チャレンジ数
ポルドブラ	バレエの要素を組み込んだダンスコンディショニングプログラムです。感覚・神経・運動をテーマとした楽しいエクササイズです♪	★★★★★
水中ウォーキング系プログラム		チャレンジ数
ゆったりウォーク	水中ウォーキングの基本動作を中心に行うプログラムです。初心者の方におすすめです♪	★★★
水中コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
ウォーターコンディショニング	水中でいろんな道具を使い、筋力トレーニングを行います。負荷の強度は個々で調節出来るので、初心者から上級者まで納得のトレーニングが出来ます。	★★★
アクアビクス系プログラム		チャレンジ数
らくちんアクア	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	★★★
パワーアクア	水の特性を生かし、筋力UP、シェイプUPしたい方におすすめのクラスです。	★3～★4
スイミング系プログラム		チャレンジ数
ワンポイントスイム（平泳ぎ編）	平泳ぎのキックから段階を追って、丁寧にワンポイントアドバイスいたします。平泳ぎに挑戦したい方は、是非ご参加ください。	★★★
ワンポイントスイム（背泳ぎ編）	背泳ぎのワンポイントアドバイスを行います。背泳ぎに挑戦したい方は、是非ご参加してみてください。	★★★
はじめてスイム（初心者編）	これから泳ぎにチャレンジしたい方、始めたばかりの方向けのプログラムです。水泳の基礎をお伝えいたします！	★★★

手洗いの前に

## 正しい手の洗い方



- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※首相官邸・厚生労働省ホームページより

●備えつけ液状せっけんを使って、こまめな手洗いを実施してください。

●手指消毒は、受付、トレーニングエリアに設置している消毒液をご利用ください。

※手指消毒等については、皮膚に対する過敏症状が生じる場合があります。ご自身の状態を十分に見ながらご利用ください。

（家庭では、保湿クリーム等で肌のケアを実施しましょう）

**ウイルス感染予防・拡散防止のため、皆様のご理解とご協力をお願いします**