

2021年 第4期

城北 多目的室教室



◆会場 城北運動場 2階多目的室 静岡市葵区大岩町1番20号

◆対象 一般（18歳以上）
※火曜①②ヨガ及びピラティス②は**女性限定**です。

◆参加料 5,500円（保険料込み）

◆募集人数 各12名（先着順）

◆持ち物 動きやすい服装、ヨガマット
（ヨガマットはスポーツ店、ホームセンター等で販売されています）
※健康ストレッチは、室内シューズもご持参下さい。



◆申込日

12/8（水）	12：45～	ピラティス① 一般	難易度 ★
	14：00～	ピラティス② 女性	難易度 ★
12/9（木）	9：30～	健康ストレッチ	難易度 ★
	18：30～	ナイトピラティス	難易度 ★
12/10（金）	12：45～	金曜① リフレッシュヨガ	難易度 ★★
	14：00～	金曜② らくらくヨガ	難易度 ★
12/11（土）	18：30～	暗闇ヨガ	難易度 ★
12/14（火）	12：45～	火曜① らくらくヨガ	難易度 ★
	14：00～	火曜② リフレッシュヨガ	難易度 ★★

※受付1時間前より整理券を配布いたします。（①と②のクラスは整理券が別になります。）
受付時間までにはクラブハウス前にお戻り下さい。整理券を失くさないように
ご注意ください。番号をお呼びした時にお見えにならない場合は、順番が最後になります。

◆申込方法 別紙の申込用紙に記入し、城北運動場窓口にお申し込み下さい。
※参加料は、**申込時**にお支払いをお願いします。

◆お問合せ 城北運動場 Tel054-248-9416

★新型コロナウイルス感染症対策について

- ①レッスン当日は、毎回体温を測ってお越し下さい。
- ②過去14日以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方は参加をご遠慮下さい。
- ③本人及び同居家族等に、過去14日以内に緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置が講じられている地域への訪問歴及び海外への渡航歴がある方は参加をご遠慮ください。
- ④会場に入る前に手洗い・うがい・アルコール消毒を実施してください。
- ⑤三密防止のため、教室終了後は施設内での長時間滞在はお控えください。

裏面



城北 多目的室

インストラクター		1 月					2 月					3 月							
火曜日	佐野	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備					
		4日	11日	18日	25日		1日	8日	15日	22日		1日	8日	15日	22日	29日			
		【女性限定】 13:15~14:15					らくらくヨガ教室 難易度 ★					14:30~15:30					リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★		
水曜日	三原	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備					
		5日	12日	19日	26日		2日	9日	16日	23日		2日	9日	16日	23日	30日			
		【対象一般】 13:15~14:15					ピラティス教室 難易度 ★					14:30~15:30							
木曜日	秋山	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備					
		6日	13日	20日	27日		3日	10日	17日	24日		3日	10日	17日	24日	31日			
		【対象一般】 10:00~11:00					健康ストレッチ教室 難易度 ★												
木曜日	岡村	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備					
		6日	13日	20日	27日		3日	10日	17日	24日		3日	10日	17日	24日	31日			
		【対象一般】 19:00~20:00					ナイトピラティス教室 難易度 ★												
金曜日	落合	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備					
		7日	14日	21日	28日		4日	11日	18日	25日		4日	11日	18日	25日				
		【対象一般】 13:15~14:15					リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★					14:30~15:30					らくらくヨガ教室 難易度 ★		
土曜日	早川	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備					
		8日	15日	22日	29日		5日	12日	19日	26日		5日	12日	19日	26日				
		【対象一般】 19:00~20:00					暗闇ヨガ教室 難易度 ★												

- 1 体調管理について… 運動制限や持病をお持ちの方は、医師の許可のもとご参加下さい。
また受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申出下さい。
- 2 教室中止について… 施設または講師の都合により教室を中止することがあります。
その際、当施設ホームページ「[本日の施設状況](#)」にてお知らせいたします。
※ ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。
- 3 返金について… 参加費の返金はできませんのでご了承の程お願い致します。
- 4 教室振替について… 中止の際、最後に設けている予備日を使用します。

受講生の皆様へ

- ①教室実施に際して、**複数の場所取りはご遠慮いただきますようお願いいたします。**
ご理解ご協力をお願いいたします。
- ②夜間(19時~20時)のクラスの方は、西側出入口(麻機街道側)をご利用願います。
注)南側出入口(城北公園側)は、日没後に施錠いたします。
- ③14時30分開始のクラスの方は、前のクラス(13時15分~14時15分)の
レッスンが終了してから、多目的室に入るようお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、事務所までお問い合わせ願います。

指定管理者
三幸株式会社

Facebook



ホームページ

