

## スタジオエクササイズ再開について

平素はYMCAの諸活動にご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。さて、新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じる上で、様々な制限を行いながらエクササイズを再開しております。7月19日より、一部の高強度プログラムとアクアエクササイズを再開することとなりました。なお、これらは現時点での対応となり、今後の状況により変更する場合がございますので、予めご了承ください。

### 【COVID-19 感染防止対策および安全管理について】

- ・マスク着用でのプログラム参加をお願い致します。
- ・プログラムは当面30分以内で実施致します。
- ・窓を開け、十分に換気の時間を取ります。
- ・スタジオへ入室前に、手指の消毒をお願い致します。
- ・インストラクターは背面指導とさせていただきます。
- ・参加人数は2Fスタジオ 15名、3F多目的ホール15名、アクアプログラム15名以内と致します。
- ・参加は申込制となります。
- ・プールでは、隣の人と2mの距離をとり会話を控えてください
- ・プールプログラム終了後は、時間差退水をお願い致します
- ・プールプログラムは、言葉でのお伝えを控え、身振り手振りでお伝えいたします

### 【申込方法について】

7月19日（日）以降のお申込みは、各クラス 1週間前から受付開始となります。

○例○7月19日（日）11：00～「リフレッシュヨガ」→7月12日（日）11：00～お申込みスタート！

7月20日（月）10：00～「OXIGENO」→7月13日（月）10：00～お申込みスタート！

事前にユーザー登録をお済ませいただくとスムーズです。ユーザー登録はこちらから→  
（「ユーザーアカウントを作成する」から登録してください。）

※スマートフォン・タブレットのない方は2Fマシンカウンターでも予約が出来ます。

※電話・窓口での申し込みは当日のみお受けいたします。



### 【7月19日（日）からのスケジュールについて】

7月12日（日）に発表致します。館内掲示、またはホームページ、申込フォームよりご確認ください。

メール・LINEのご登録を頂いている方には、そちらにお送りいたします。