

令和2年度教室一覧 6月以降

No.	曜日	教室	時間	開催場所	やり方	開始日予定	ファイル
1	月	ゆがみ改善骨盤呼吸体操(月)	19:00~19:45 4~12月(隔週)	武道館練習室5	変更なし	6月8日	総体
2	月	ダイエットボクシング	19:50~20:35 20:35~21:20	武道館練習室5	2つに分ける。(時間)	6月1日	総体
3	火	やさしいZUMBA	10:00~11:00	武道館練習室5	変更なし	6月2日	総体
4	火	肩こり腰痛予防	10:30~11:30	ネーブルみつけ・多目的広場	当面の間は会場変更	6月2日	ネーブル
5	火	リフレッシュヨガ	13:30~14:30	中央公民館	中工大ホール	6月2日	総体
6	火	体調を整えるリフレッシュ体操	13:30~14:30	ネーブルみつけ・多目的広場	当面の間は会場変更	6月2日	ネーブル
7	火	親子リズムうんどうあそび(火)	16:30~17:20	葛巻ふるさとセンター	当面は土曜日へ		
8	火	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館	当面はオールマイティースポーツへ		
9	火	チアリーディング(年長~小2)	17:30~18:20	葛巻ふるさとセンター	変更なし	6月2日	総体
10	火	チアリーディング(小3~小6)	18:25~19:15	葛巻ふるさとセンター	変更なし	6月2日	総体
11	火	楽しい筋トレピクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	変更なし	6月2日	総体
12	水	はじめてヨガ	19:45~20:45	葛巻ふるさとセンター	葛巻ふるさとセンター・多目的ホール	6月3日	総体
13	木	元気アップ	10:00~11:00	ネーブルみつけ	介護予防の再開に合わせて	未定	ネーブル
14	木	オールマイティースポーツ	17:30~18:30	総合体育館	特に変更なし	5月28日	総体
15	木	HIPHOP(入門)	18:00~19:00	中央公民館	会場を中中公中ホール予定	6月11日	総体
16	木	HIPHOP(初級)	19:10~20:10	中央公民館	会場を中中公中ホール予定	6月11日	総体
17	木	HIPHOP(中級)	20:20~21:20	中央公民館	会場を中中公中ホール予定	6月11日	総体
18	木	ピラティス(木)	19:00~20:00	中央公民館	会場を中工大ホール予定	6月4日	総体
19	木	夜ヨガ	20:15~21:15	中央公民館	会場を中工大ホール予定	6月4日	総体
20	金	ほぐして動かす身体ラクラク運動	9:45~10:30 10:30~11:15	武道館練習室4	2つに分ける。(時間)	6月5日	総体
21	金	ゆがみ改善骨盤体操(金)	14:00~15:00	ネーブルみつけ・多目的広場	当面の間は会場変更	6月5日	総体
22	金	ランニング	18:30~19:30	運動公園	雨天中止	5月29日	総体
23	水・土	卓球教室	9:30~10:30 10:30~11:30	今町地区体育館 総合体育館	今町と総体グループに分ける	6月3日	今体・総体
24	土	親子うんどうあそび(土)	9:15~10:00 10:00~10:45	武道館練習室4	4組ずつ2つに分ける	6月6日	総体
25	金	コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	変更なし	6月5日	総体
26	土	ステップ運動	13:00~14:00	武道館練習室5	変更なし	6月6日	総体
27	土	楽しい体幹ボディエクサ	19:00~20:00	武道館練習室5	変更なし	6月13日	総体
28	日	スッキリ美肌体操	9:15~10:15	武道館練習室5	変更なし	6月7日	総体
サークル	火	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	全面。試合人数を限る	6月2日	
29	水	大人の水中運動教室	10:30~11:15 (前期:5~7月、後期:9~11月)	中田スイミング	前期は中止		
30	水・土	総合型自由コース	水 19:45~21:00 土 18:30~19:45	中田スイミング	スイミングクラブに準じる		
31	火	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館	変更なし	5月26日	総体
32	水	カワイチャレンジ今町	16:40~17:30 17:30~18:20	今町地区体育館	クラスを2つに分ける。	5月27日	今体
33	水	カワイチャレンジ総体(水)	17:00~17:50	総体アリーナ	アリーナに変更	5月27日	総体
34	金	カワイチャレンジキッズ	16:15~17:00	総体アリーナ	アリーナに変更	5月29日	総体
35	金	カワイチャレンジ総体(金)	17:00~17:50	総体アリーナ	アリーナに変更	5月29日	総体

## 教室再開にあたっての注意事項

R2.5.26

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室を中止していましたが、下記を条件に再開することとしました。  
会員の皆様にはご不便をおかけいたしますが、  
下記注意点を遵守いただきます様お願い申し上げます。

### ◆参加上の注意事項及びお願い事項◆

○可能な限り**マスクを着用**してください

※指導者は熱中症等に注意しながら、運動強度の調整を行います

○自宅で検温したうえで参加してください

その上で以下の事項に該当する場合は、ご参加をご遠慮ください

また場合によっては、事務局及び指導者が参加をお断りすることがあります  
その場合は指示に従っていただきますようお願いいたします。

◎1. 体調が優れない（発熱・咳・味覚異常などの症状がある）

◎2. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

◎教室開始前に簡単な問診票（上記内容に関して）の記入をお願いします

※えんぴつを準備しますが、出来る限りご自身のペンをご持参ください

○ヨガマットなどは**自分のものを用意してください**

○自分専用のタオルを持参して、汗はふき取るようにしてください

○汗がイス等に付着した場合、可能な限りふき取り消毒のご協力願います

○共有物を消毒するための消毒液とペーパータオルなどを準備します

○3密の徹底回避にご協力ください

○咳エチケットを徹底してください

○教室前後は**手洗い等、手の消毒を徹底**してください

○指導者は**ソーシャルディスタンスを考慮しながら指導**しますが、

参加者の皆様も一定距離（最低2m、呼気が激しくなる場合よりそれ以上）  
の確保にご協力ください

○大きな声を出さないでください

○施設によっては、更衣室などの密になりやすい部屋が使用できない場合があります

○教室中は常に**換気を行います**

○水分は各自用意し、共有しないようにしてください

○**保護者の方の教室中の見学**は、感染予防のため**ご遠慮**くださいますようお願い申し上げます。

○感染拡大予防への協力をお願いいたします

○活動後、2週間以内に感染症を発症した場合、速やかに報告してください

### ◆教室運営（日程・時間・会場）について◆

○各施設ごとに感染対策のため、利用制限（人数・時間など）があります  
そのため、時間や会場に変更が生じる場合があります

○今後の社会情勢によっては、教室の中止・変更が生じる場合もあります

○今後の教室は、市の方針や施設毎のルールに従い、関係各所と協議しながら行います

☆施設利用制限は2週間を目安に変更がされる場合があります。

令和2年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ6月7月8月 日程表 (大人向け教室ver)

子ども向け教室は  
次のページにあります

R2/5/22版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				6月				7月				8月						
月	ゆがみ改善骨盤呼吸体操(月)	19:00~19:45	市民武道館		8		22											
	ダイエットボクシング	19:50~20:35 20:35~21:20	市民武道館	1	8	15	22											
火	★ やさしいZUMBA	10:00~11:00	市民武道館	2	9	16	23											
	★ バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	2	9		23	30										
	★ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブル・多目的広場	2	9	16	23											
	★ リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	中央公民館大ホール	2		16	23	30										
	★ 体調を整えるリフレッシュ体操	13:30~14:30	ネーブルみつけ、他	2	9		23	30										
	★ 楽しい筋トレピクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	2	9	16	23											
水	卓球教室(今体)	9:30~10:30	今町地区体育館	3	10		24											
	★ はじめてヨガ	19:45~20:45	葛巻ふるさとセンター 多目的ホール	3	10	17	24											
木	★ 元気アップ教室	10:00~11:00	ネーブルみつけ	当面の間は休み。介護予防教室が再開に合わせる														
	★ ピラティス	19:00~20:00	中央公民館 大ホール	4		18	25											
	★ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	中央公民館 大ホール	4		18	25											
金	★ ほぐして動かす身体ラクラク運動	9:45~10:30 10:30~11:15	市民武道館	5	12	19	26											
	★ ゆがみ改善骨盤体操(金)	14:00~15:00	ネーブル・多目的広場	5	12	19	26											
土	卓球教室(総合体育館)	9:30~10:30 10:30~11:30	総合体育館	6	13		27											
金	▲ コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	5	12	19	26											
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館	6		20	27											
	▲ 楽しい体幹ボディエクサ	19:00~20:00	市民武道館		13	20	27											
日	▲ スッキリ美肌体操	9:15~10:15	市民武道館	7	14	21	28											

※今後の社会情勢や施設の開館条件によっては、日程・会場などに変更、中止になることもあります。  
 ※☆印の教室参加の方は、ご自身のヨガマットかバスタオルをお持ちください。  
 ※教室の準備、後片づけは担当講師の指示に従い、行ってください。  
 ※退会の際は決められた様式にてご提出願います。  
 ※▲の教室はどこに参加しても構いません。

NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ事務局  
 (見附市総合体育館 内) TEL0258-62-3661 FAX0258-62-1000  
[http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke\\_sports/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
 「Facebook」を始めました!

