

とらふす道場

スタジオプログラム ※有料

- 実施期間 R3.1/4(月)～3/31(水)
- 場 所 立雲の郷 1F スタジオ
- 受付場所 立雲の郷 2F とらふす道場

立雲の郷



【お問い合わせ】

TEL 079-674-0075

各教室には
定員がございます

	月	火	水	木	金	土・祝	日
13:00		スタジオプログラムは実施しておりません	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～13:50	スタジオプログラムは実施しておりません	休館日
	13:30～13:50 20分元気サポート		エイジング美 エクササイズ	初心者ヨガ	かんたんエアロ		
14:00	14:00～14:20 20分元気サポート				かんたんエアロ		
	14:30～14:50 やさしい健康体操		14:30～15:15	14:30～14:50			
15:00	15:00～15:20 やさしい健康体操		背骨 コンディショニング	20分元気サポート			
				15:00～15:20	20分元気サポート		
16:00							

※「20分元気サポート」は毎月、第2・4月・木曜日に実施しております。

【スタジオプログラムに参加される方へ】

○とらふす道場では、新型コロナウイルス感染症の感染防止の為、感染拡大防止対策を行っています。

詳しくは「スタジオプログラム参加における新型コロナウイルス感染症対策について」をご覧ください。

○各スタジオプログラムは当日、先着順となります。

○参加申し込みは立雲の郷2階、とらふす道場受付となります。お時間にゆとりをもってお越しください。

スタジオプログラムのご紹介 2021年1月～

プログラム名	開始時間	インストラクター	内容
20分元気サポート	第2・4月曜日 13:30～13:50 14:00～14:20 (各20分)	体育指導員	介護予防(ロコモ・フレイル等)について知識を深め効果的な運動をご紹介します。どなたでもご参加いただける内容となっています。
	第2・4木曜日 14:30～14:50 15:00～15:20 (各20分)		
やさしい健康体操	月曜日 14:30～14:50 15:00～15:20 (各20分)	入江 潤 	無理なく緩やかに身体を動かす体操です。誰でもできる軽い運動、簡単な動きでスッキリ！一緒に楽しい時間を過ごしましょう！
背骨 コンディショニング ～膝・腰痛予防・改善～	水曜日 13:30～14:15 14:30～15:15 (各45分)	まどか 	背骨の歪みを正し、身体をラクにするための体操。 腰・膝痛・肩こりなど効果的！ (楽になったとの声続出です！！) ※参加される方は少し長めのタオルかマフラータオルをご持参ください。
ヨガ教室	木曜日 13:30～14:15	あすみ 	初心者の方大歓迎♪ ゆっくりとした動作で誰でも無理なく行えます。 気持ちよく身体をのびし心身ともにリラックス&リフレッシュしましょう♪
かんたんエアロ	金曜日 13:30～13:50 14:00～14:20 (各20分)	さゆり 	初心者の方でも安心！ 簡単なステップで楽しく運動しましょう♪ 持久力アップ・脂肪燃焼に効果的です！

○スタジオプログラムに参加される場合、1回券・回数券・1ヵ月券をご利用の方は教室料金が別途必要となります。

※3ヵ月・1年会員の方は教室料金は必要ありません。

○火曜日・土曜日・祝日はスタジオプログラムを実施していません。

スタジオプログラム参加における 新型コロナウイルス感染症対策について

スタジオプログラム再開にあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止について以下の対応・対策を行なっております。何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■スタジオプログラム参加の前に

当日は、とらふす道場受付にて検温を行ないます。

以下の事項に該当する場合は、プログラムへの参加ができませんので、ご了承ください。

体調が優れない場合

- ・発熱のある場合(37.0℃以上) ・咳 ・のどの痛み ・倦怠感(だるさ)
- ・息苦しさ ・嗅覚や味覚の異常

同居されているご家族や身近な人が、上記内容に当てはまる場合

2週間以内に感染拡大傾向にある地域へ出掛けていた場合

■スタジオプログラム中の対策

スタジオプログラム中は以下の項目についてご理解・ご協力をお願いします。

他の参加者や講師・指導者との間隔は極力密にならないように座席位置について指定する場合があります。

必要以外の会話、大きな声での会話はお控えください。

当日はマスクを持参し、必ずご着用ください。

咳エチケットやこまめな手洗い・手指消毒等にご協力ください。

スタジオの換気実施にご協力ください。

体調が優れない場合、参加をお断りする場合があります。

感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従ってください。

■スタジオプログラム終了後について

スタジオプログラム終了後、14日以内に感染および感染が疑われる症状が発生した場合は、速やかに立雲の郷とらふす道場までご連絡ください。また、他の参加者や講師への情報提供にご協力ください。

■兵庫県新型コロナ追跡システムにご協力ください

来館時にLINEまたはメールでのご登録をお願いします。

お問合せ先
立雲の郷 とらふす道場
TEL 079-674-0075
FAX 079-674-0089