

事 務 連 絡
令和 2 年 5 月 26 日

りんぐる会員 各位

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる
クラブマネージャー 岩瀬 晶伍

プログラム参加にあたってのお願い

日頃より、当クラブの運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。
5月21日より、一部のプログラムを除きプログラムを再開できる事となりました。
各施設を使用する際、感染予防の為に制限がある為、プログラムにご参加の際には、下記の内容について、再度ご確認ください、ご協力をお願いいたします。

【りんぐるプログラム参加にあたってのお願い】

- ・体調が悪い方（発熱・のどの痛み等風邪症状のある方）は参加をご遠慮ください。
- ・こまめに換気しますので、体温調節の為のご準備をお願いいたします。
- ・こまめに手洗い、手指消毒をしてください。
- ・休憩時間等も含め、お隣の方との距離はできるだけ2mを確保してください。
- ・会話する時等、マスクの着用にご協力をお願いいたします。（運動時は強制しません）
- ・共有の道具（ボール等）は、適宜消毒にご協力ください。
- ・道具の貸し出しを休止いたしますので、ご自身でラケット等ご準備ください。

*皆様の安全を最優先に考え「会場を広く使う」「道具の貸し出しはしない」「ゲームはしない」等、当面の間各プログラムにて個別対策を致します。別紙1「りんぐるプログラム個別対策一覧」をご確認ください、ご理解ご協力をお願いいたします。

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる事務局
Tel : 0256-45-1150（三条市栄体育館内）

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる プログラム個別対策一覧(2020.5.21～)

別紙1

★指導者及び会員の皆様への感染症予防対策について（共通事項）

手指消毒ボトルの設置、運動時を除くマスク着用をお願い、会員同士の距離を2m程度空ける、道具借用の中止、定期的な利用道具の消毒をお願い

種別	名称	曜日	時間	会場	個別対策
定1	キッズバスケ	火	19:00～20:30	体文アリーナ半面	当面の間定員の削減。プログラム内容の変更（ゲーム不可等）
定2	キッズテニス	水	18:30～20:00	栄体アリーナ全面⇒半面	6月から再開/ラケット個人専用貸し出し（管理方法検討中）他者との共有をしない/当面の間定員を削減
定3	バドミントン	水	18:30～20:30	体文アリーナ半面	当面の間定員の削減/ラケット貸し出し休止
定4	初心者硬式テニス	水	20:00～21:30	栄体アリーナ半面	当面の間定員の削減/ラケット貸し出し休止
定5	初心者ソフトテニス	木	19:00～20:30	体文アリーナ半面	当面の間定員の削減/ラケット貸し出し休止
定6	キッズサッカー	金	18:45～19:45	栄体アリーナ半面	当面の間定員の削減。プログラム内容の変更（ゲーム不可等）
F1	はじめてのヨガ	月	10:00～11:00	体文マルチルーム2AB	会場マルチ2AB⇒マルチ2全面に拡大
F2	さわやか健康3B体操（第1.3.5週）	火	9:45～10:45	体文アリーナ半面	6月末まで休止
F3	ピラティス	火	10:00～11:00	栄体多目的室	栄多目的室⇒栄アリーナ半面へ移動・拡大
F4	バレトン	火	14:00～15:00	体文アリーナ半面	
F5	みんなのリフレッシュエアロ	火	19:00～20:00	サンファーム	
F6	みんなの簡単エアロ	水	9:45～10:45	体文アリーナ半面	アリーナ半面⇒アリーナ全面に拡大
F7	エンジョイ基礎トレ	水	11:00～12:00	体文アリーナ半面	
F8	リラックス骨盤ストレッチ 夜間	水	19:30～20:30	サンファーム	
F9	ボクシングエアロ	木	13:30～14:30	体文アリーナ半面	
F10	リラックス骨盤ストレッチ 午前	金	10:00～11:00	体文マルチルーム2AB	会場マルチ2AB⇒マルチ2全面に拡大
F11	笑・健・美エアロピクス	金	13:00～14:00	体文マルチルーム3AB	会場マルチ2AB⇒マルチ2全面に拡大/開催時間短縮（13:00～13:45）
F12	姿勢改善 ひざ痛腰痛予防	金	14:15～15:15	体文マルチルーム4AB	会場マルチ2AB⇒マルチ2全面に拡大
共通	みんなの時間	火	11:00～12:00	体文アリーナ半面	
		水	20:30～21:30	サンファーム	
01	キッズ・ジュニア空手道教室	水	17:30～19:00	体文マルチルーム2A	型を中心にテキストを用いて指導
02	貯筋運動教室	木	10:00～11:30	体文マルチルーム2A	
03	ヒップホップダンス	金	18:45～19:45	嵐南公民館	

定 = 定員制 / F = フィットネス / O = オープン