

16 コンディショニング・ピラティス講座 令和4年カリキュラム計画表

講師 伊藤 由美子 先生 会場 多目的ホール 時間 13:30~14:30

回数	月 日	学 習 主 題	学習方法・ポイント等
1	4月 8日	1~22回を通して、同様に行います。	
2	4月 15日		
3	4月 22日	「姿勢分析」	・自身の身体のかせを知ります。
4	5月 13日		
5	5月 20日	「呼吸法」	・質の良い呼吸を学びます。
6	5月 27日		
7	6月 10日	「リセットコンディショニング」	
8	6月 17日		・筋肉を良い状態に戻します。
9	6月 24日		
10	7月 8日	「アクティブコンディショニング」	
11	7月 15日		・筋肉に刺激を加えて
12	7月 22日		使えやすい状態にします。
13	9月 2日		
14	9月 9日	「ピラティス」	・基本を学びます。
15	9月 16日		
16	9月 30日	「ホー47-7」	・自身に必要なと思う運動を
17	10月 7日		探して覚えて実践出来る
18	10月 21日		ようにしていきます。
19	10月 28日		
20	11月 11日		
21	11月 18日		
22	11月 25日		

※ 初回の持ち物 (ヨガマット/バスタオル/手ぬぐいサイズタオル/マスク )

# 令和4年度『マイ・チャレンジ運動講座』オリエンテーション

## ● 受講上の注意

- ・受講時間は13:30~14:30の1時間です。(お休みの連絡はいりません)
  - ・初日の開講式は行いませんので、講師の指示に従って行動してください。
  - ・受付に利用者名簿(健康チェック)を置きます。毎回各自で体温を測り、体調チェックをしてきてください。その際は、ご自分のボールペンで記入をお願いします。
  - ・ホール・更衣室への入室は、内履きに履き替えてお入りください。講座受講中に化粧室や、ロビー等をご利用の際は、専用のスリッパか外履きに履き替えてください。
  - ・館内にゴミ箱はありませんので、ゴミは各自でお持ち帰りください。
  - ・貴重品はお手元で管理してください。更衣室内のコインロッカーもご利用いただけます。
  - ・熱中症予防のため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給に心がけてください。
  - ・講座終了後は床のモップ掛けをして、出たゴミは掃除機で処理してください。
- ※天候不順等により急に講座を中止する場合があります。その際は日程を振替えて行います。

## ● 新型コロナウイルスの対応について

- ・安心して受講していただくために、当日は熱を測り健康状態を確認してお越しくください。
  - ・熱・咳・咽頭痛等の症状がある場合や、同居家族・身内・知人に感染が疑われる方がいる場合は、受講をご遠慮ください。
  - ・新型コロナウイルス感染拡大予防のため、マスクの着用をお願いします。
  - ・受講中は、人との距離を保ち会話はお控えください。
  - ・入口・非常口・排煙窓を開けて換気をします。場所により温度差が生じる場合もありますので、服装はご自分で調節してください。
  - ・万が一、館内利用者及び職員に新型コロナウイルス感染者が発生した場合、お預かりした個人情報、感染拡大防止の目的として行政へ情報を提供しますので予めご了承ください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大により、講座を中止する場合は日程を延長します。ただし年内に行うことができない場合は、受講料は返金いたします。

## ● その他

- ・駐車場が満車の場合は、隣の「教育プラザ駐車場」をご利用ください。
- ・健康増進法が施行され、全館及び駐車場は禁煙です。喫煙をご遠慮ください。
- ・ワークパル上越への行き帰りについては、事故などに遭われないようご注意ください。