

# KKTK

～高齢者トレーニング教室～

# 通信



日ごとに暑さが厳しくなって参りましたが、いつも高齢者トレーニング教室のご参加ありがとうございます。

高齢者トレーニング教室は3月から新型コロナウイルス感染症対策により全日休場となり、ご不便をおかけして申し訳ございませんでした。

6月1日から教室は再開しましたが感染拡大防止の為、一人一人が予防対策を心がけ無理のないご参加をよろしくお願い致します😓。

## ～再開した教室の様子～



### イスとボールを使った筋トシ

以前とトレーニング内容が少し変わりました。感染リスクを減らす為、当面のあいだはマシンを使わない筋トシを実施しています。

トレーニング内容は状況により予告なく変わる場合もございますのでご了承下さい。

### ご利用時間

1回目 9:30

2回目 10:30

3回目 11:30

4回目 13:30

5回目 14:30

6回目 15:30

7回目 16:15

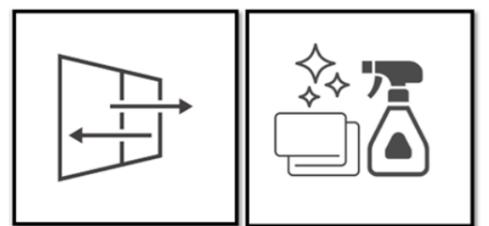
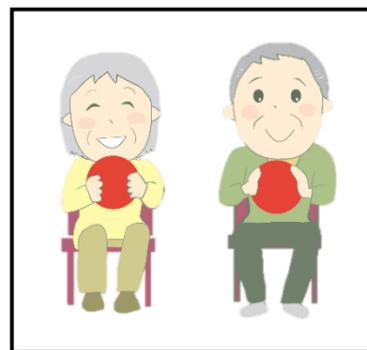
### ご利用人数

各回 定員6名

※予約者優先となります。

予約方法は電話または温水プール窓口で受付け致します。

※発熱・体調が優れない場合の参加はご遠慮下さい



ご利用後は換気、消毒しております😊



気になる点や詳細につきましては温水プール石川高齢者トレーニング教室までお問合せ下さい。