

ママ リフレッシュ!!

託児つき教室開催

子育て中のお母様はご自分の自由な時間を作るのが難しいですよね??

そんな時間を少しでも作っていただけるよう、

安心してレッスンを楽しんでいただけるよう、有資格者が

大切なお子様をお預かりします!

ママが一時でもリフレッシュできればお子様も自然と笑顔に♪



※イメージです。

◆お預かり対象年齢

生後6ヶ月以上～小学2年生まで

教室開始15分前よりお預かりいたします

◆予約方法

完全事前申込制 (託児ご利用の方)

①別紙申込書を体育館受付に
期日までに提出ください。

②対象施設お電話でもお受けいたします。
受付時間 9:00～20:00

休館日第4月曜日を除く(祝日の場合は翌火曜日)

託児のご利用につきましては、
各教室お子様の定員になり次第
受付を締め切らせて頂きます。

料金は教室参加料の500円のみ!
託児ご利用料金はいっさい掛かりません。

柿ノ木台公園体育館

松戸市松戸594-7

☎047-331-1131

小金原体育館

松戸市小金原6-4-1

☎047-341-2242

常盤平体育館

松戸市常盤平松葉町1-3

☎047-386-0111

ママ リフレッシュ 託児つき教室スケジュール

柿ノ木台公園体育館

小金原体育館

常盤平体育館

ラウンドフィットネス

11:10～12:00

11月 8日(月)定員10名

託児受付11月1日(月)迄

リフレッシュヨガ

11:10～12:00

11月17日(水)定員5名

託児受付11月10日(水)迄

ピラティス

11:10～12:00

①11月12日(金)定員5名

託児受付11月5日(金)迄

②11月19日(金)定員5名

託児受付11月12日(金)迄

やさしいヨガ

11:10～12:00

11月24日(水)定員7名

託児受付11月17日(水)迄

ヨガ&ピラティス

10:00～10:50

11月29日(月)定員7名

託児受付11月21日(日)迄

楽々エアロ

10:00～10:50

11月3日(水)定員10名

託児受付10月27日(水)迄

ピラティス

14:00～14:50

11月16日(火)定員5名

託児受付11月9日(火)迄

スリムアップ エクササイズ

13:10～14:00

11月29日(月)定員5名

託児受付11月21日(日)迄

※託児のキャンセルは各教室受付期限と同日となります※

【指定管理者主催教室】新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン

1. 安全性確保に関する取組み

教室再開にあたり松戸運動公園ほか8スポーツ施設における『新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン』を策定し安心してご利用できる対策を実施して参ります。

■受付

- ・教室は当日予約なく先着順での受付となります。
- ・一部の教室はお電話・窓口予約による先着順の受付となります。(当日空きのある場合は先着順で参加可能)
- ・各教室で定められた定員を上回る参加はいかなる理由においてもお断りさせていただきます。
- ・前の方との接触を避けるため、教室開始15分前以降のご来館を徹底してください。
- ・事前にご自宅での検温・体調チェックを実施していただきます。
- ・金銭授受の際にトレイを使用させていただきます。
- ・受付に飛沫感染防止のためビニールシートを設置させていただきます。
- ・受付の際、前の方との間隔(ソーシャルディスタンス)確保にご協力ください。
- ・体育館スタッフは応対時にマスクの着用、手指消毒を徹底いたします。
- ・感染拡大防止のため、マット・スリッパの貸出しは行いません。ご自身でお持ちください。(ない場合は大きめのタオル等可)

■更衣室・シャワー室

- ・3密を回避するため更衣室、シャワー室のご利用に人数制限を設けております。

■教室参加

- ①お客様、インストラクター間に2m程度の距離を確保するため教室ごとに定員数を定め間隔を保てる教室環境を整えます。
- ②常時、窓を開けた状態でのレッスンを行います。
天候等により常時換気不可の場合においても50分あたり3回以上の窓開放による換気を徹底します。
※換気を行う関係で室温が変化します。あらかじめご了承ください。
- ③レッスン間の清掃・消毒強化
共用箇所(ドアノブ・電気、空調スイッチ・手すり・椅子など)の清掃、消毒を徹底します。
- ④レッスン中の接触回避
インストラクターは飛沫感染拡大防止のため、マスク・マウスシールドなど着用を徹底します。
お客様におかれましてもレッスン中マスクの着用を徹底してください。ない場合は参加できません。
やむを得ない事情(体質等でマスク着用ができない等)によりマスク着用が難しい場合には飛沫感染予防の観点から会話を控えていただき、咳エチケットにご了承いただいた上で、ご参加ください。
※こまめな水分補給を行い体調管理にご留意ください。
インストラクターによるフォーム修正、近くに寄り添って身体に触れる行為などすべて中止いたします。
ペアを組むもの、参加者同士が対面する動きや過度な声出しを禁止します。

2. 施設来館時および教室参加時のお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止対策に万全の対策を期してまいります。お客様におかれましてもご自身の健康管理にご留意いただき、施設利用・教室参加の際はマスク着用、手指消毒、うがい・手洗い、咳エチケットなどへご協力いただきますようお願い申し上げます。また、下記の症状のある方はご利用をお控えください。

- ①風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や過去48時間以内に発熱などの症状がある方
- ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
- ③咳・痰・胸部に不快感がある方
- ④味覚・嗅覚に違和感がある方
- ⑤糖尿病・心不全・呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ⑥免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ⑦同居家族や身近(濃厚接触者)な知人に感染可能性が疑われる方がいる
- ⑧その他新型コロナウイルス感染の可能性(症状)のある方
- ⑨過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間が必要と発表されている国、地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方