

講座	日程 ※都合により、開講日が変更となる場合があります
かんたんシェイプアップヨガ	8月4・18・25日、9月8・15・29日 ※7月休講
骨盤ゆがみ修正で健康ダイエット	
きれいになる美パワーヨガ	
アロハの心 * ハワイアンフラ 経験者・初心者	7月8・15・22日、8月5・19・26日、9月9・16・23日
こどもアート ~絵画&造形~	7月1・8・15日、8月5・19・26日、9月2・9・16日
体内バランスを保つ気功太極拳	7月1・8・15日、8月5・19・26日、9月2・9・16日
しあわせ時間♡スイーツづくり	7月2日、8月6日、9月3日
絶品! しあわせのパンづくり	7月16日、8月20日、9月17日
癒しのやすらぎヨーガ	7月3・10・17日、8月7・21・28日、9月4・11・18日
だれでもできる健康体操自彊術	7月4・11・25日、8月1・8・22日、9月5・12・26日
お手軽! 男の手料理教室	8月9日、9月6日 ※7月休講

新型コロナウイルス感染症に伴い、皆さまの安心・安全の確保を最優先とするため、ご不便、ご不自由をおかけいたしますが、下記の通り、ご理解、ご協力賜りますようお願いいたします。

- ① 7月休講講座は、今後の状況を鑑み、8月以降の開講を判断させていただきます。
- ② 全講座とも、マスクのご着用（各自ご準備）をお願いいたします。
- ③ 通常、会場がリハーサル室の講座は、当面の間、会場が1階ギャラリーとなります。
- ④ 通常、会場がリハーサル室の講座（フラを除く）は、バスタオル（できれば、ヨガマット）をご持参ください。
- ⑤ 「アロハの心 * ハワイアンフラ」講座は、上履き用運動靴をご持参ください。
- ⑥ 運動系講座は、受講時の（動きやすい）服装でお越しいただき、会場での着替えはなるべくお控えください。
- ⑦ 「こどもアート ~絵画&造形~」講座は、手拭きタオルをご持参ください。
- ⑧ 「しあわせ時間♡スイーツづくり」「絶品! しあわせのパンづくり」講座は、試食は実施いたしません。お茶等の飲料（水分補給）も各自でご持参ください。
- ⑨ 上記①～⑧以外は、4～6月期の案内（講師、曜日、時間、回数、受講料、会場、持ち物、定員、対象）と同じです。
- ⑩ ご受講いただく上でのガイドライン
 - A) 外出前の健康チェック（検温等）
 - B) 来館時の手洗い、または手指消毒 ※ハンドソープまたは消毒は会館が準備
 - C) 会場の窓・扉を、常時開放
 - D) 常時、マスク着用（運動中を含む） ※マスクは各自でご準備願います
 - E) 常時、接触を控える
 - F) 常時、対面を控える
 - G) 極力常時、個々の間隔を最低1m以上空ける（受講者間だけでなく、講師受講者間も）
※指導する際も最低1m以上を確保するため、近距離での指導は極力控えさせていただきます
 - H) 対話を極力控える（※常時、大声は控える）
 - I) （未消毒、未洗浄のまま）物を共用しない
- ⑪ お申込み状況によっては、開講できない場合があります。

* 上記②～⑪をすべてご了承いただいた上で、お申込みをお願いいたします。

お申込みいただく場合、上記すべてをご了承いただけたものとさせていただきます。

