

～フィットネス～

《営業再開に向けて》

毎度格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

この度の新型コロナウイルスによる臨時休業におきまして、会員の皆様にはたいへんご迷惑をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。

さて、営業再開にあたり、クラブとして会員の皆様の安全と感染拡大防止策について検討し、レッスン時間等のスクール運営方法を一部変更させていただくこととなりましたのでお知らせいたします。また、感染拡大防止のため、ご利用にあたっていくつかお願いがございます。皆様にはたいへんご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、新型コロナウイルスが落ち着きましたら、社会情勢等の状況に応じて本来の運営方法に戻す予定です。その際は前もってホームページ、メール配信、LINE（利用方法は後述）のみでお知らせいたします。あらかじめ、ご了承ください。

【来館される際のお願い】

- ・なるべくマスクの着用をお願いします。（熱中症対策に水筒などをお持ちになり、水分補給ができるようにしてください）
- ・ご利用にあたり、ご本人やご家族に発熱や風邪のような症状がある場合は、来館をご遠慮ください。
- ・海外渡航後2週間が経過していない方はご利用をお控えください。
- ・入口にアルコール手指消毒液や手洗い場を設置いたしましたので、入館前に手指の消毒や手洗いをお願いします。
- ・入館時に体調チェックアンケートのご記入をお願いします。また、その際にフロントスタッフによる非接触型の体温計での検温をさせていただき、高熱の方はご利用を控えていただく場合もございますのであらかじめご了承ください。
- ・館内ではお客様同士の会話などを極力控え、ソーシャルディスタンス（2m離れる）へのご配慮をお願いいたします。
- ・ご利用にあたっては、滞在時間の短縮にご協力をお願いします。
- ・オープン（10:00）時やスイミングレッスン前後はロッカールームが混みあいますのでご配慮をお願いします。

【スタジオレッスンにおける感染防止対策】

- ・レッスン中も入口ドア2か所の開放により換気を徹底します。
- ・利用者が多いときは、利用人数を制限させていただく場合もございますので予めご了承ください。
- ・ストレッチマットは使用前後に清掃にご協力をお願いします。

【マシンジムにおける感染防止対策】

- ・ランニングマシンやエアロバイクは利用台数を制限させていただきます。
- ・マシンジム入室時にお一人様一枚、入口にある雑巾をお持ちになり、使用した器具の次亜塩素スプレーによる清掃にご協力をお願いします。
- ・ストレッチマットはテープで区切られた枠に対して、お一人様ずつご利用ください。(最大4名)

【ロッカールーム、クアゾーン、ラウンジにおける感染防止対策】

- ・当面の間、サウナのご利用は中止とさせていただきます。
- ・館内のソファやクアゾーン内のバブルバスなどは間隔をあけてご利用ください。
- ・マッサージ機はお一人様15分までとさせていただきます。

【一部レッスンの時間変更】

- ・一部のスイミングレッスンとスタジオレッスンの時間を変更します。レッスン開始及び終了時間につきましては別表を参照してください。[\(スタジオ&スイミングレッスン臨時スケジュール\)](#)

【重要なお知らせの受信方法】(※子どものスクールのお知らせも配信されます)

- ・ホームページ … <http://adel-fitness-resort.co.jp/> または で
- ・メール配信とLINE (5月中旬より新規運用) は以下のQRコードを読み取ってください

メール配信

LINE



今後、クラブからの重要なお知らせにつきましては、原則として以上の3種類の方法でのご案内のみとさせていただきます。必ずご登録をお願いいたします。

その他、受信環境がない方やご不明な点等がございましたら恐れ入りますが、お電話にてお問い合わせください。

アーデルフィットネスリゾート TEL047-322-3000

2020. 6～

スタジオ & スイミングレッスン 臨時スケジュール

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング
10:00		ナイスミドル		成人 (初～上級)				成人 (初～上級)		ナイスミドル (初～上級)		成人 (初～上級)		CLOSE
11:00						成人 (初～上級)						成人 (初～上級)		
12:00		フリースイム*	ピラティス	エンジョイ体操 安達	ベーシックエアロ50 田辺	健康体操 奥村	フリースタイルダンス ※しばらく休講	腰痛水泳	Club JAZZ Chika	腰痛水泳	腰痛水泳	腰痛水泳	腰痛水泳	腰痛水泳
13:00			ルシーダットン 奥村	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)	成人 (初～上級)
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														

* 月曜日は休館日ですが、フィットネス会員は休館日利用料500円にてプール施設のみ16:30までご利用になれます。
 ・祝祭日はスタジオレッスンが特別プログラムとなります。プールは終日フリーコースを1レーンご用意いたします。
 ・祝祭日にかかわらず月曜日が休館日となりますので、お間違いのないようお願いいたします。

◎レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

CLOSE ……フィットネス会員はご利用できません。あらかじめご了承ください。

- ……スイミングレッスン時間変更
- ……スタジオレッスン時間変更
- ……しばらく休講、休止



エアロビクス

【 スケジュール内容 (臨時) 】



カルチャーレッスン

レッスン名	時間	内容	強度
・ スタート	45分	エアロビクスをきちんと基礎から始めたい方のための、基本を中心にすすめるクラス。	☆
・ かんたんエアロ	50分	エアロビクスの簡単な動きを中心に、体力に自信のない方でも安心して参加できるクラス。	☆
・ ローインパクト	50分	ウォーキングやステップを中心とした、衝撃を抑えた身体にやさしいクラス。	★
・ ローインパクト&ストレッチ	60分	エアロビクスの後に、ゆっくりストレッチをして疲れをとるクラス。	★
・ ボクシングエアロ60	60分	ボクシング・キックボクシングの動きを取り入れたエアロビクスです。音楽に合わせて楽しくストレス発散!!	★★
・ ステップ30	30分	ステップ台を使って昇降をくり返すクラス。基本動作をシンプルに組み合わせているので、初めての方でも参加できます。	★★
・ ステップ&ストレッチ	60分	45分間のステップでしっかりと身体を動かしたあと、使った筋肉をゆっくりとストレッチでケアするクラス。	★★
・ ダンスエアロ50	50分	エアロビクスの中にダンスの動きを取り入れた最先端のエアロビクスクラス。	★★
・ ZUMBA(ズンバ)	50分	ラテン系エアロビクスとダンスステップを融合させ、さらに筋カトレーニングも組み合わせた脂肪燃焼効果が期待できるクラス。	★★
・ ベーシックエアロ50・60	50分・60分	脂肪燃焼や身体の引き締めなど、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラス。インストラクターによる様々なバリエーションをお楽しみ下さい。	★★

レッスン名	時間	内容
・ ヨガ※しばらく休講	50分	インド生まれの心身バランス調整プログラム。独特の呼吸法とポーズで身体の疲れやゆがみを調整。
・ ヒーリングヨガ※時間変更	40分	心と身体をバランスのとれた状態に導くクラス。身体の硬い方も気軽に参加できる癒しのヨガです。
・ シェイプアップヨガ	45分	立位を多く取り入れ、少し汗をかきながら行なうヨガ。ゆったりとした動きの中で心と身体をシェイプアップ!!
・ ルーシーダットン	60分	タイに約3000年前から伝わる伝統医学の健康法。『自己整体法』で、歪んだ身体を整えるクラス。
・ ピラティス/はじめてピラティス	30分・60分	身体(体幹)の奥の筋肉を鍛え、筋肉、柔軟性、バランス能力、姿勢の矯正など、身体の活性を取り戻すクラス。
・ 太極拳※時間変更	60分	中国武術で心と身体の健康を目指します。幅広い年齢層の方に参加していただけます。
・ フラダンス	60分	誰でも参加できる楽しいハワイアンダンスです。
・ 社交ダンス	75分	映画『Shall we dance?』でブームになったソシアルダンス。初級の方に個別指導も行なっております。
・ フリースタイルダンス※しばらく休講	50分	JAZZ・HIPHOPの基本スタイルをベースに、スローからR&B、アップテンポなものまで様々なダンスを楽しむクラス。
・ Club JAZZ※時間変更	45分	Clubでも踊れるジャズダンス。ジャズに必要な基本動作とHIP HOPのリズム取りをミックスしたパワフルでキレイのあるクラス。

リラクゼーション&コンディショニング



レッスン名	時間	内容
・ ストレッチ	45分	柔軟性の向上を目指し、肩こり・腰痛の解消を目指します。
・ エンジョイ体操	30分	いつまでも若々しく健康的に！をテーマに楽しく体操します。じんわりと汗をかいて新陳代謝を高めます
・ 健康体操	45分	青竹・ボール・タオルなどを用いて、普段あまり動かさない筋肉を刺激したり、音楽にあわせた軽いリズム体操で運動不足の解消を目指します。
・ 青竹&骨盤ストレッチ	75分	青竹踏みで血行を促進した後は、理想のボディライン作りに最適な骨盤ストレッチで身体のゆがみや不調の解消を目指します。
・ 機能改善体操	20分	普段あまり動かさない筋肉を意識して動かす事により、肩こりや腰痛の解消を目指します。血流循環改善、メタボ予防やダイエット効果も期待できます。
・ ボディコンディショニング	50分	体幹部強化と柔軟性、さらにはバランス力の向上を目指します。全身の筋肉をバランスよく使って美しいカラダと正しい姿勢を手に入れましょう。
・ 骨盤矯正メンテナンス	60分	いま流行の筋膜リリースや骨盤周りの運動をしっかり行い、様々な身体の不調の解消を目指します。

スイミングスクール



レッスン名	時間	内容
・ 成人※一部時間変更	60分	成人対象のクラスです。初・中・上級と、それぞれレベル別にレッスンを行なっています。
・ 腰痛水泳※一部時間変更	80分	プールサイドでストレッチ後、水中歩行・浮き身などの水中運動を行い、最後に簡単な水泳を行います。
・ ナイスミドル	60分	50歳以上を対象としたレッスンです。水中運動30分の後、水泳を30分おこないます。
・ ワンポイント1・2・3	30分・50分	1:初心者対象(30分) 2:初級・中級者対象(50分) 3:中級・上級者対象(50分)
・ アクアウォーキング	45分	水中歩行・水中体操を中心としたクラス。関節への負担も少なく、どなたでも安心して参加できます。
・ 機能改善水中運動	15分	肩や股関節などの機能改善を目指します。15分間のレッスンなので、体力に自信のない方も安心です。
・ アクアエクササイズ	45分	音楽にあわせて水中で身体を動かすレッスン。脂肪燃焼にもつながる楽しいクラスです。